MANUAIS Disney

Manual da VOVÓ DONALDA

NOVA CULTURAL

Publicado pela Editora Nova Cultural Ltda.
Av. Brig. Faria Lima, 2000, Torre Norte, 3.º,
CEP 01452, São Paulo — SP
© Copyright 1988, The Walt Disney Company
Todos os direitos reservados

MANUAIS DISNEY

NOVA CULTURAL

Manual da VOVÓ DONALDA

CHUTINOSACO

A COMIDA NAS CAVERNAS

A história da Culinária começava, é claro, com a História da Humanidade, mas o Pateta não entendia muito de História:

— Nem precisa pesquisar, Donald! Os homens das cavernas comiam sanduíches de dinossauro!

Mas os livros que o Donald já tinha consultado não davam razão ao Pateta. Quando os homens surgiram na Terra, os dinossauros já tinham desaparecido há mais de 60 milhões de anos!

O homem da Idade da Pedra, aliás, só comia carne quando conseguia caçar algum bicho com suas armas primitivas. A maior parte de suas refeições era composta por frutos, raízes, ovos de vários bichos e peixes.

Tudo isso era comido cru, porque os homens só descobriram como controlar o fogo há 500 mil anos atrás. Essa conquista tornou o homem realmente superior aos animais: a partir dessa época, ele podia, no tempo do frio, aquecer a caverna, espantar as feras, curtir o cou-

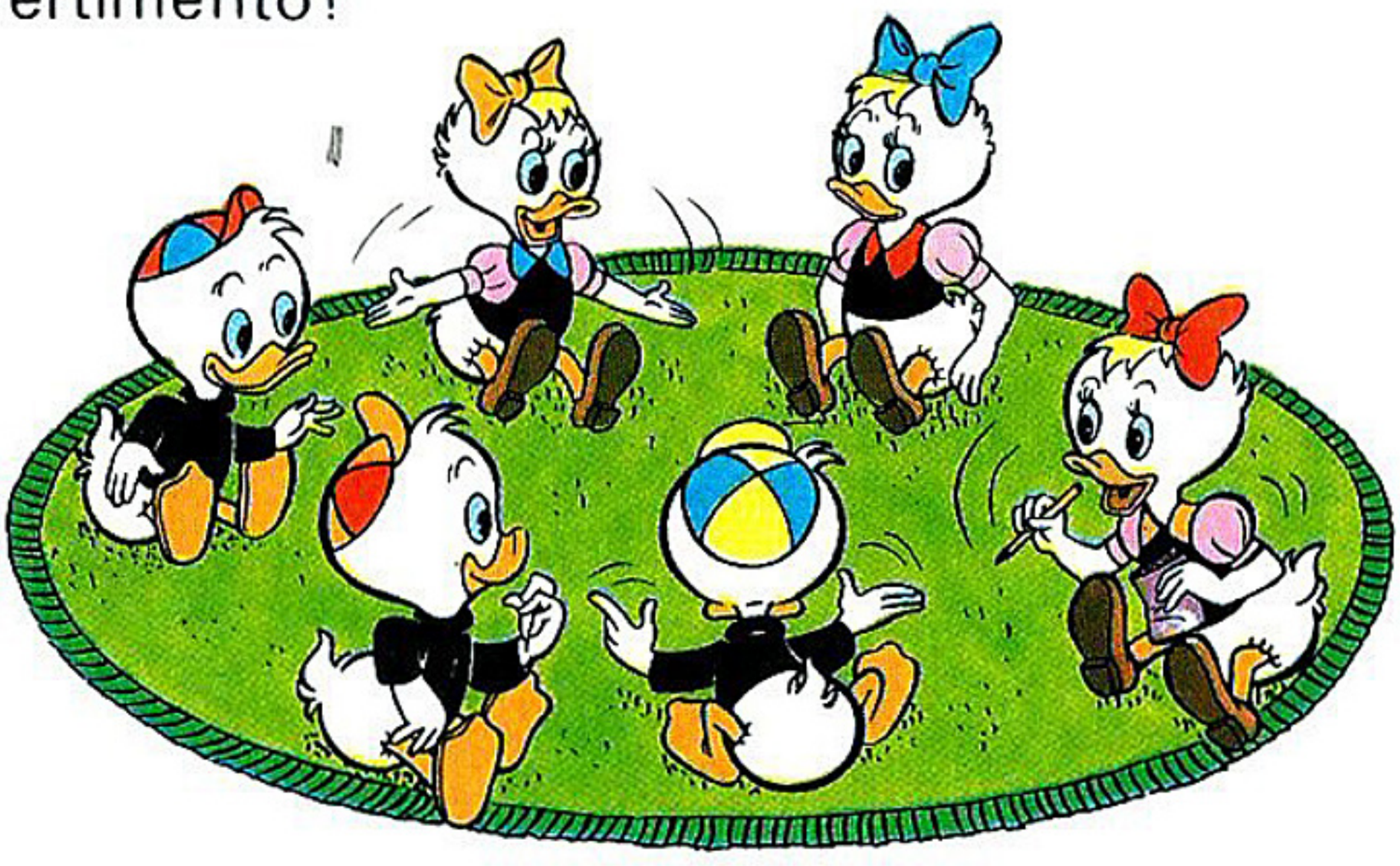
A RECEITA SECRETA!

Para este passatempo você pode convidar quantos amigos quiser. Os participantes formam um círculo e escolhem quem vai começar. A brincadeira começa com *os ingredientes:*

No alto de uma folha de papel o primeiro participante escreve o nome de um ingrediente. Dobra a folha de forma que ninguém possa ver e passa ao vizinho que faz o mesmo. Quando todos tiverem escrito os ingredientes, o papel volta para o primeiro participante que começa a escrever *o modo de fazer.* Quando todos tiverem escrito o modo de fazer, o papel deve ser desdobrado e a receita deve ser lida em voz alta.

Mas, para esta brincadeira ficar realmente engraçada, é preciso usar a imaginação. Inventem ingredientes, usem nomes estranhos e misturem as coisas ao acaso.

No *modo de fazer,* por exemplo, nunca especifiquem. Em vez de "bata bem os ovos", escrevam apenas "bata bem", e assim por diante. O resultado será uma receita engraçadíssima. Bom divertimento!



ro com que se vestia e cozinhar sua comida. Logo ele descobriu que os alimentos ficavam mais gostosos e duravam muito mais quando eram expostos ao fogo.

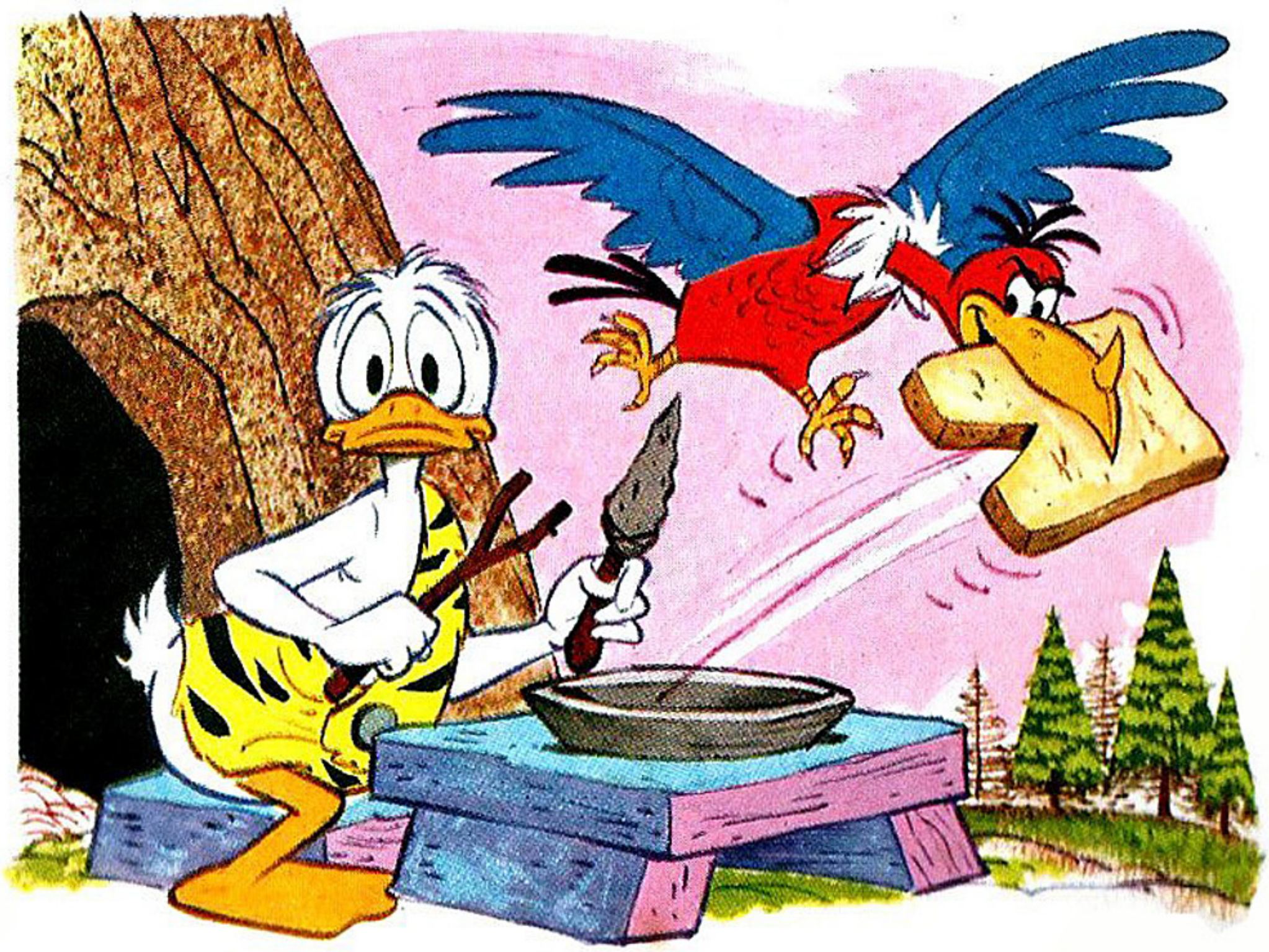
No começo, todas as refeições eram feitas da mesma forma como a gente faz churrasco, isto é, com o alimento em contato direto com o fogo. Mas, já na Idade da Pedra Lascada, a humanidade aprendeu a moldar panelas de barro, que ficavam bastante duras quando eram cozidas por muito tempo em fogo forte.

Com isso, já se podia tomar sopa! Os cientistas acreditam que o homem das cavernas colocava pedras no fogo e, quando elas ficavam em brasa, eram jogadas numa panela onde havia alguns alimentos misturados com água.

— Sopa de pedra! — comentou o Pateta — Quem fosse distraído acabava quebrando um dente!

Só na Idade da Pedra Polida, quando a humanidade aprendeu a domesticar animais, criar gado para comer, plantar cereais e usar o mel das abelhas, é que se descobriu que o sal dava um gostinho delicioso à comida. Além disso, o homem aprendeu também que os alimentos duravam muito mais quando eram salgados.

— Ué! — disse o Pateta — Se eles não queriam que a comida estragasse, por que não guardavam tudo na geladeira?



VIVA ! UVA !

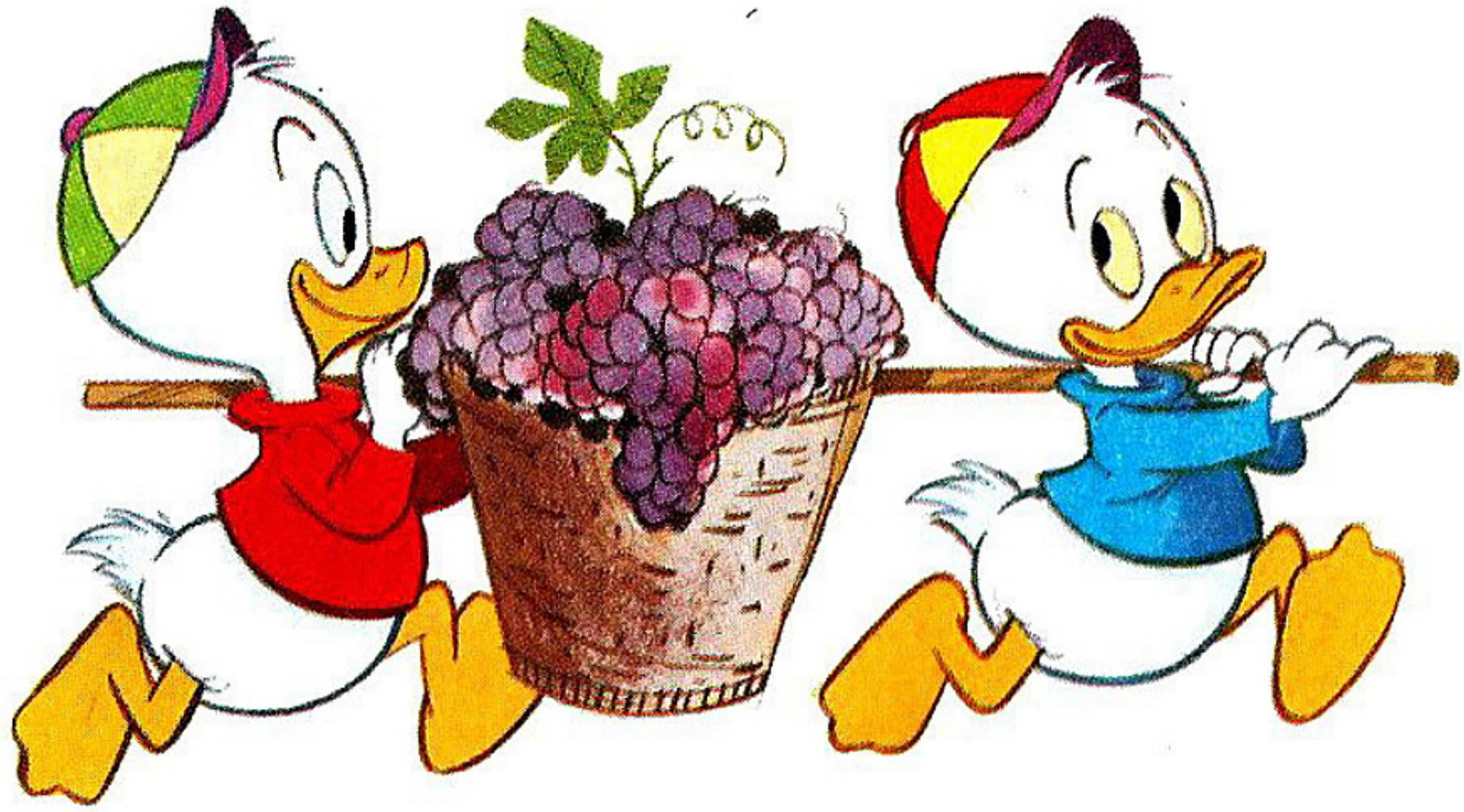
Estava muito calor e ninguém queria café com bolinhos para o lanche. A Vovó, naturalmente, sabia disso e preparou biscoitinhos com refresco de uvas que os patinhos haviam acabado de apanhar na videira.

— Ah! Que maravilha! — disse Mickey estalando a língua — E pensar que a humanidade faz estas delícias há milênios... Pelo menos desde os egípcios!

— Os egípcios também tomavam suco de uva?

— Sim! Só que era suco em forma de vinho! O vinho aparece na história de praticamente todas as regiões. A uva se desenvolveu primeiro na Ásia Menor e na Grécia. Há citações sobre ela na mitologia grega, na Bíblia... Na França, a uva entrou, em 600 a.C., através dos fenícios. No Brasil, foi Martim Afonso de Sousa quem plantou as primeiras mudas em 1 532!

— Pois eu prefiro suco de laranja... intrometeu-se Pateta — uma boa praia, uma bóia, televisão e um suco de laranja... Não há nada melhor neste mundo!



SUCO DE UVA ESPECIAL

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de suco de uva
- açúcar a gosto
- 1/2 xícara de sorvete de creme ou nata
- 1 colher (de chá) de suco de limão

REFRESCO DE UVA, BANANA E LEITE

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de sorvete de creme ou nata
- 2 bananas descascadas e cortadas
- 1 xícara de suco de uva
- 3 colheres (de sopa) de açúcar

REFRESCO ESPECIAL DE LARANJA

Você vai precisar de:

- 3/4 de xícara de suco de laranja
- açúcar a gosto
- 1 colher (de chá) de suco de limão
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 xícara de água fria

MODO DE PREPARO PARA OS TRÊS REFRESCOS

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador deixando por alguns minutos em velocidade moderada.
Agora, sirva bem gelado em copos altos.

A ORIGEM DA PIZZA

A Vovó Donalda é incrível! Prepara torta de maçã como uma americana, cozinha stroganoff como uma russa, seus kibes são elogiados na Síria e quando faz uma pizza dá inveja às cozinheiras napolitanas.

Quem duvidar pergunte ao Donald, que adora pizzas.

Ele gosta tanto que não permitiu que outra pessoa escrevesse a história de seu prato favorito.

No começo, a pizza era o alimento dos pobres do sul da Itália. Não passava de massa de pão com molho de tomate e orégão, dobrada ao meio e comida como a gente come sanduíche.

Aos poucos, quem tinha algum dinheiro a mais colocava fatias de mozarela ou pedaços de lingüiça, ovos e cebolas na pizza e a coisa foi se sofisticando. A partir do século XVI, já era apreciada na corte de Nápoles e, com as migrações italianas, a pizza se espalhou pelo mundo afora. E hoje em dia ela chega até a ser mais popular fora da Itália.

PIZZA RÁPIDA

Você vai precisar de:

- 1 tablete de fermento para pão
- 3/4 de xícara de água morna
- 1 caixa de massa para pão de minuto (compra-se pronta)
- 1/2 xícara de purê de tomate
- 1 cebola cortada
- 1 dente de alho
- rodelas de salame
- fatias de queijo mozarela
- orégão

Modo de fazer:

1 — Coloque o fermento numa vasilha grande e dissolva em água morna.
2 — Junte 2 1/2 xícaras de pó de pão de minuto e bata bem com uma colher de pau.
3 — Polvilhe o restante do pó de pão de minuto sobre a mesa. Coloque a massa sobre o pó e amasse 20 vezes.
4 — Com um rolo de macarrão, abra a massa deixando-a bem fina.
5 — Coloque a massa numa forma de pizza sem untar.
6 — Bata no liquidificador o purê de tomate, a cebola e o alho, temperados com um pouco de sal e pimenta.
7 — Espalhe o molho sobre a massa.
8 — Numa metade da massa coloque as fatias de mozarela e na outra as rodelas de salame. Salpique com um pouco de orégão.
9 — Leve ao forno bem quente por aproximadamente 20 minutos.

OS BISCOITOS

— Não coma dessa massa, Chiquinho! — disse Mickey que estava ajudando a Vovó a assar pães e biscoitos. — Ela ainda não fermentou.

— O que acontece se a gente assar a massa sem fermento, tio Mickey?

— O pão não cresce e vira um tipo de biscoito!

— Como? — perguntou Chiquinho — O biscoito não é bem diferente do pão?

— Não — respondeu Mickey — O biscoito surgiu exatamente por causa da necessidade de conservar o

pão por mais tempo. Ao pão duro, as pessoas acrescentavam condimentos e levavam novamente ao forno.

A palavra biscoito quer dizer justamente *assado duas* vezes. Ela vem do latim, *bis-coctus* (bis= duas vezes e coctus= cozido).

Atualmente os biscoitos são feitos em quase todos os países e conservam peculiaridades próprias de cada região.

BISCOITO DE BAUNILHA

Você vai precisar de:

- 1 xícara de manteiga ou margarina
- 2/3 de xícara de açúcar
- 1 colher (de chá) de sal
- 2 colheres (de chá) de baunilha
- 2 ovos
- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo peneirada

Modo de fazer:

1 — Bata a manteiga com o açúcar.

2 — Junte a baunilha, o sal e os ovos (um de cada vez), batendo sempre.

3 — Misture a farinha e bata bem.

4 — Com uma colher de chá, coloque a massa numa assadeira sem untar.

5 — Com a ajuda de um copo esfarinhado, achate os montinhos de massa.

6 — Leve ao forno (pré-aquecido) por 10 minutos ou até que os biscoitos fiquem dourados.

TROUXINHAS DE GOIABADA

Você vai precisar de:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina retirada da geladeira pelo menos uma hora antes
- 1/2 xícara de ricota
- 1 xícara de goiabada cortada em quadradinhos

Modo de fazer:

1 — Coloque a farinha, a manteiga e a ricota numa vasilha.

2 — Misture os ingredientes com um garfo. Forme uma bola

3 — Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha.

4 — Corte a massa em quadrados e coloque um pedaço de goiabada sobre cada quadrado.

5 — Umedeça as bordas de cada quadrado e junte as pontas sobre a goiabada, formando trouxinhas.

6 — Fure cada trouxinha com um garfo, para deixar o vapor escapar.

7 — Asse em forno moderado por uns 15 minutos até que fiquem um pouco douradas.

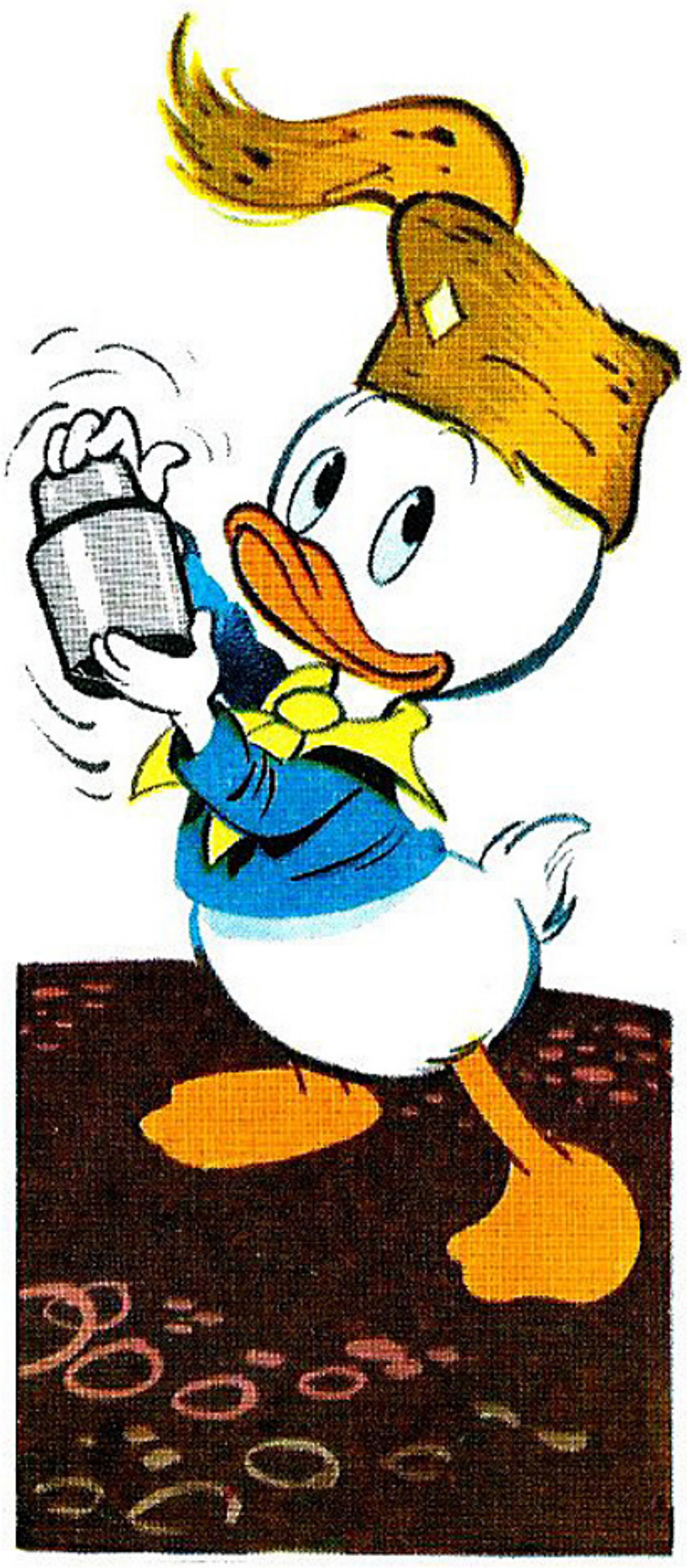
VOCÊS ESTÃO SERVIDOS?

Um Escoteiro-Mirim pode também transformar-se num eficiente "barman" se a ocasião o exigir. (Alguma visita importante e inesperada, por exemplo...) Eis a receita secreta de alguns refrescos que podem atender a todos os gostos... e também ao seu bolso.

Laranja ao clarão da lua: esprema três laranjas e dois limões, despeje o suco obtido numa garrafa. Adicione açúcar ao seu gosto, um pouco de água mineral e vários cubos de gelo. Mexa bem, e... está pronta a sua laranjada diferente! Ao servir, enfeite com uma casca de laranja cortada ao comprido.

O chá de... pêssegos: deixe esquentar a água e retire-a do fogo antes que comece a ferver. Despeje-a num bule de chá já preparado, isto é, que você já tenha escaldado com água quente. Adicione então 2 a 3 saquinhos de chá. Deixe em infusão por 2 a 3 minutos, retire os saquinhos já usados, ponha açúcar suficiente e adicione um pêssego "amarelo" previamente descascado e cortado em fatias. Deixe o bule esfriar e coloque-o a seguir na geladeira. Logo você terá um refresco delicioso e bastante original.

Leite com menta: despeje numa garrafa ½ litro de leite e ½ litro de água. Adicione açúcar e três gotas de álcool de menta.



A COMIDA NO EGITO ANTIGO

— Eu cheguei primeiro! — berrou Donald — Quem vai ajudar a Margarida com a História da Culinária no Egito sou eu!

— Para que ficar nervoso, caro primo? — pavoneou-se o Gastão — Você sabe muito bem que eu sempre ganho quando há alguma coisa a disputar . . .

O Gastão não era muito de trabalhar. Por isso, refestelou-se num sofá e deixou que o Donald ajudase a Margarida sozinho.

— Puxa! — exclamou Donald — Esses egípcios sabiam se cuidar!

Os egípcios já temperavam seus alimentos com alho e salsa e, para eles, a cebola era uma verdadeira religião. Um sacerdote, à frente de seus devotos, comia cebolas devagar, como se rezasse, enquanto lágrimas lhe corriam lentamente dos olhos.

No Egito Antigo, a culinária era muito cuidada. Eles achavam que a maioria das doenças era devido à má alimentação. O cardápio deles era variadíssimo para a época: três mil anos antes de Cristo, os egípcios já plantavam cevada, cultivavam fermento e vinhas e faziam pão, vinho, hidromel e um tipo de cerveja.

Mil anos depois, eles comiam carne de caça, aves, peixes, ostras e ovos. Em suas mesas havia também legumes como ervilhas, favas e lentilhas, e frutas como azeitonas, figos, tâma-

ras, maçãs, romãs, abricós e amêndoas.

Os banquetes dos faraós eram reuniões animadas, com jogos, música e danças. Na mesa deles, entre outros pratos deliciosos, costumava haver trufas, um cogumelo subterrâneo ainda hoje muito apreciado. Havia até mesmo um tipo especial que pesava mais de 30 quilos!

— Veja isto, Donald! — disse Margarida com um livro na mão — No Egito, eram as mulheres que organizavam os banquetes, dirigiam o serviço e presidiam a mesa!

— Pronto! — disse Donald — Já sabemos quem inventou a dona-de-casa!

DE ONDE VEIO O CACHORRO-QUENTE?

— Miau! — miou Ronrom aliviado quando chegou em casa depois de se livrar de um cachorro mal-humorado.

Na copa, Peninha estava acabando de preparar um lanche. Era um . . . cachorro-quente!

Com um pulo Ronrom pegou o sanduíche e comeu com gosto!

Com fome, Peninha voltou às suas pesquisas e resolveu recomeçar pela origem do cachorro-quente . . .

Em 1904, na cidade de Saint Louis, nos Estados Unidos, havia um vendedor de salsichas quentes que inventou uma maneira dos fregueses não sujarem as mãos. Junto com as salsichas, ele oferecia uma luva de algodão limpíssima.

Mas, como quase todo mundo esquecia de devolver as luvas, o salsicheiro tinha um grande prejuízo. Foi então que seu cunhado, que era padeiro, sugeriu que, em vez de luvas, ele colocasse as salsichas quentes dentro de pequenos pães. Pronto! Estava inventado o cachorro-quente!

CACHORRO-QUENTE ESPECIAL

Você vai precisar de:

- 6 salsichas aferventadas
- 6 pãezinhos tipo bisnaga
- 2 fatias grossas de queijo prato
- 6 colheres (de chá) de mostarda

Modo de fazer:

1 — Corte os pãezinhos ao meio, sem separar as metades.

2 — Passe mostarda nas metades dos paezinhos.

3 — Faça um corte na salsicha de ponta a ponta.

4 — Corte as fatias de queijo em palitos.

5 — Coloque os palitos de queijo nos cortes das salsichas.

6 — Coloque as salsichas nos pãezinhos.

7 — Leve ao forno quente, numa assadeira, e asse até que o queijo derreta.

REFRESCO DE MORANGO

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de morangos cortados em pedaços
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 1/2 xícara de sorvete de creme ou morango
- 2 colheres (de sopa) de açúcar

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Sirva gelado.

REFRESCO DE BANANA E LEITE

Você vai precisar de:

- 1 banana cortada
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- açúcar a gosto

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem.
Dá para 1 copo.

REFRESCO DE GELÉIA

Você vai precisar de:

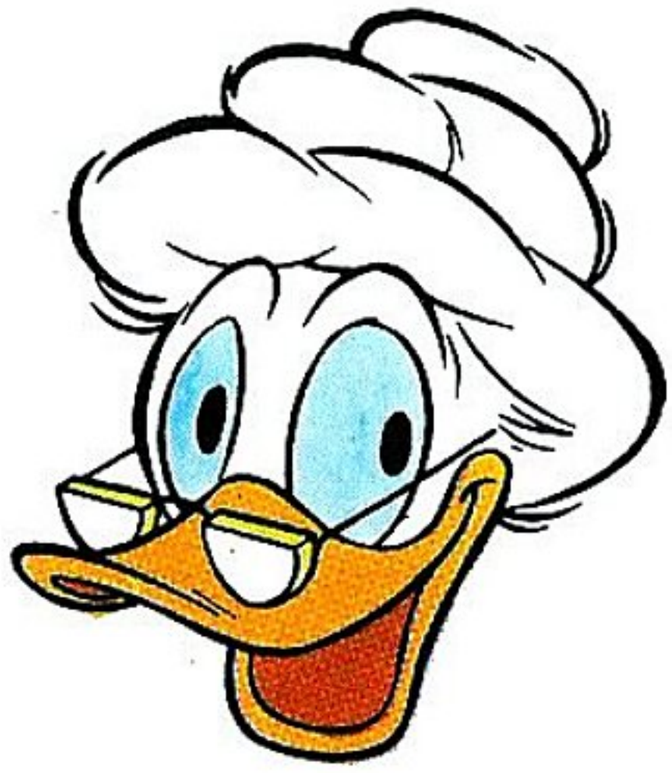
- 1/2 xícara de geléia de jabuticaba ou uva preta
- 1/2 xícara de água fervente
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 xícara de club soda

Modo de fazer:

1 — Coloque a geléia no liquidificador. Junte a água fervente e bata bem.

2 — Junte o suco de laranja e o suco de limão. Bata bem.

3 — Leve à geladeira. Na hora de servir junte o club soda.



A COMIDA NA GRÉCIA ANTIGA

Quando chegou a vez de pesquisar a culinária grega, o Gastão arriscou um palpite:

— Os gregos bebiam néctar e comiam ambrosia!

— Não! — disse Donald — Só os deuses se alimentavam assim! O povo comia principalmente peixe, frutos do mar, legumes e frutas.

A carne ficava para os ricos, mas a Grécia toda, famosa por sua filosofia e por suas artes, comia muito mal. O máximo que faziam eram doces com mel ou com vinagre! Produziam queijos e pastéis doces salpicados com sal.

Para beber, havia leite, vinho, hidromel e infusões. Para melhorar o gosto da comida, havia de tudo: alho-porro, cebolinha, sálvia, orégão, coentro etc.

As refeições em conjunto eram muito comuns, principalmente em Esparta, a cidade-Estado guerreira. Lá, havia um guisado popular que incluía diversas carnes e era preparado com muita gordura e vinagre.

Mais tarde, esse tipo de dieta foi enriquecido com o centeio, o arroz e a aveia que acompanhavam as aves e a carne de caça.

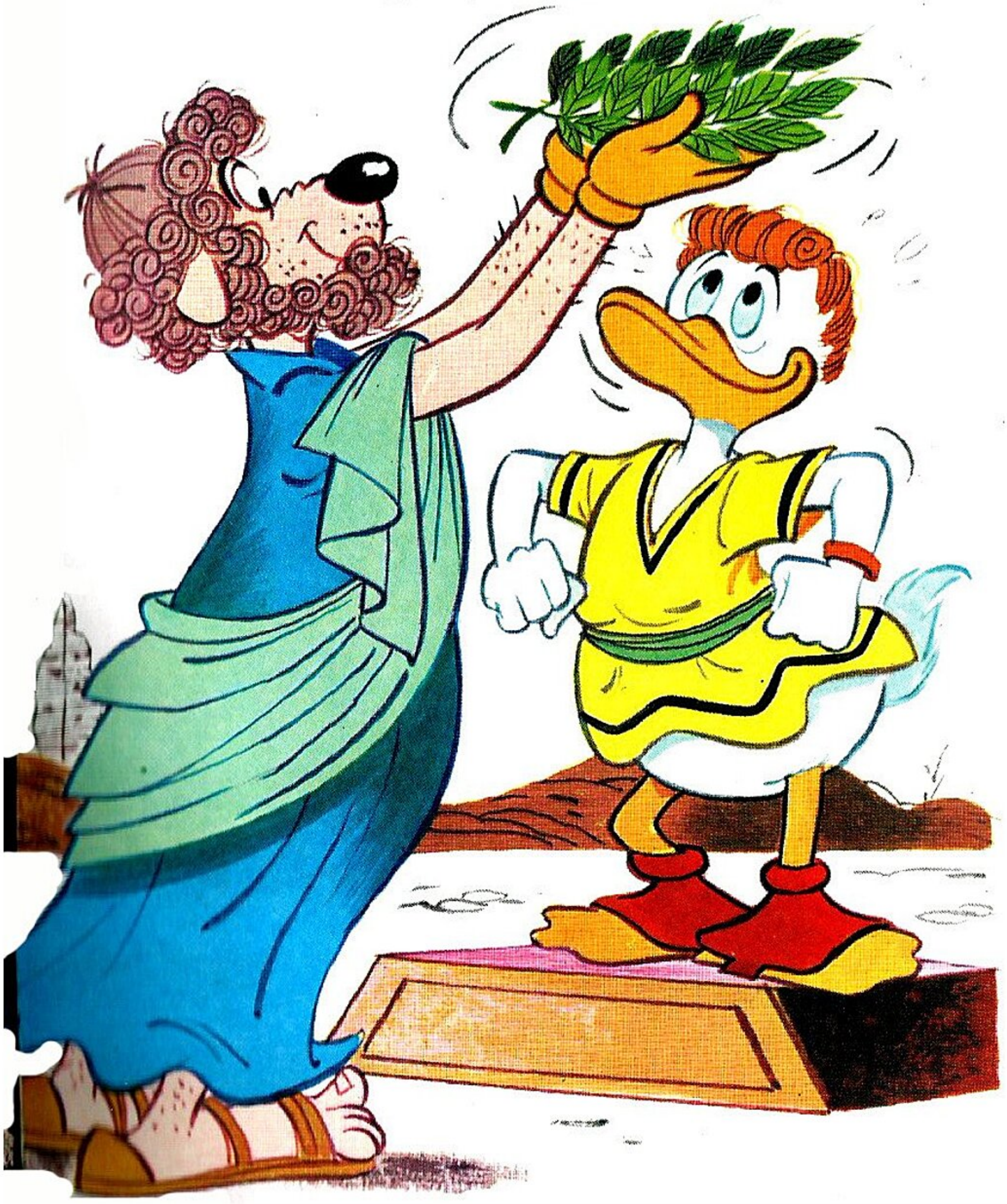
Por volta do século V a. C., os peixes eram servidos com azeite, vinagre, gema e ervas.

De todas, a ave mais apreciada era o ganso, por sua carne, por seu fígado e por seus ovos.

O contato com povos asiáticos foi, aos poucos, mostrando aos gregos as

vantagens de uma comida bem preparada. Assim, os grandes senhores passaram a usar a arte de especialistas. Eram cozinheiros profissionais que se encarregavam dos "simpósios" das famílias ricas, que eram jantares suntuosos regados com muito vinho.

No século IV a.C., porém, aqueles mesmos gregos, que não sabiam o que era comer bem, foram os primeiros a estudar o valor nutritivo dos alimentos.



A GELATINA DA RAINHA

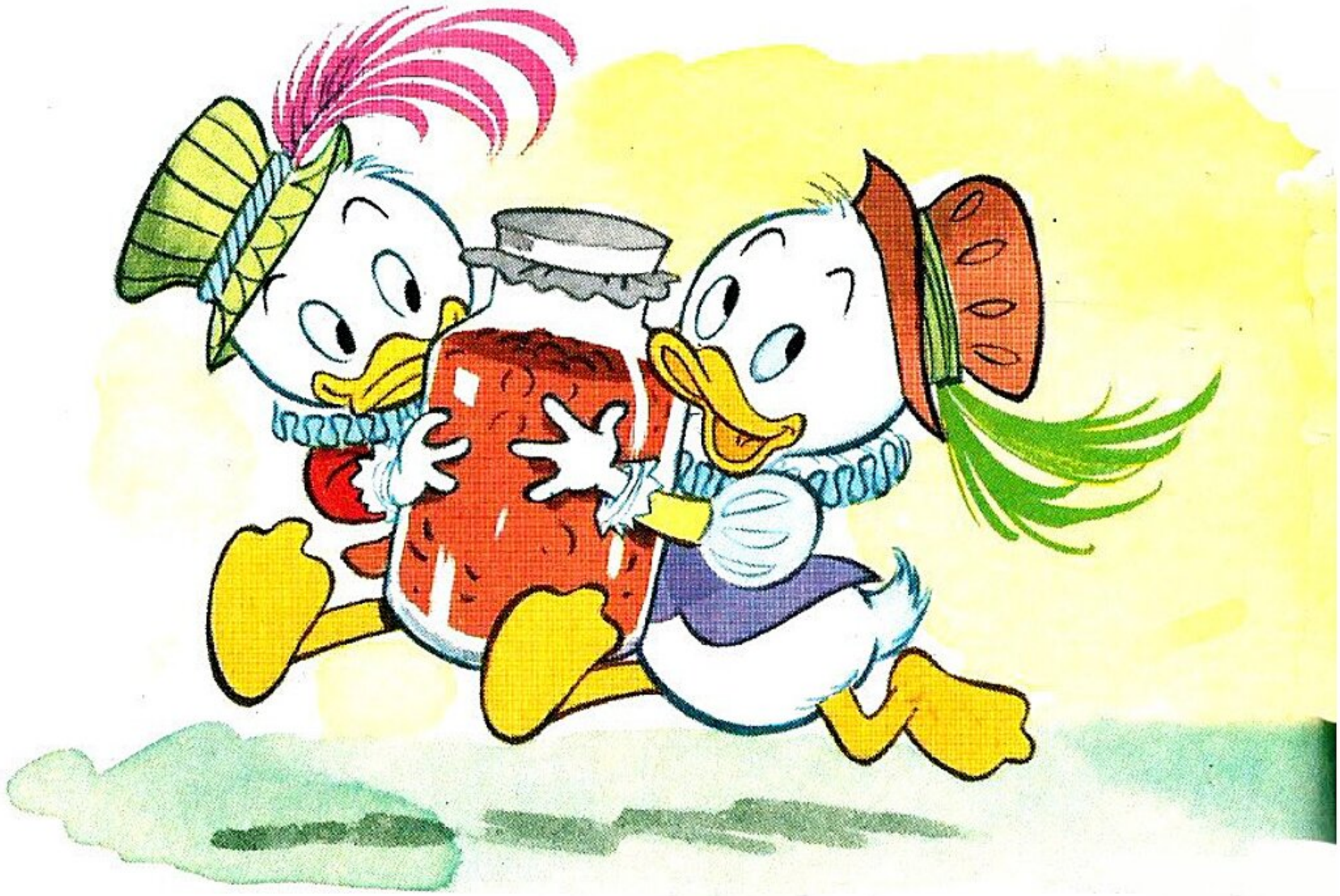
— Voltem já com essa geléia, meninos! Vocês vão quebrar o pote — ordenou a Vovó Donalda — Isso não é para comer agora! É para fazer a minha receita de gelatina à rainha Elisabeth!

— Por que o doce tem esse nome, Vovó? — perguntou Zezinho devolvendo o pote de geléia.

— É uma homenagem que eu fiz à minha personagem favorita! A rainha Elisabeth I viveu no século XVI e governou a Inglaterra durante 45 anos. Foi um tempo importantíssimo para o seu país, tanto no campo político como no campo das artes: basta dizer que foi em seu tempo que Shakespeare escreveu suas famosas peças.

Aqueles foram anos de guerra com a França e com a Espanha. Mas a rainha, que tinha recebido uma Inglaterra arruinada, recuperou o país, fortalecendo-o comercial e militarmente. Foi uma grande soberana, mas nunca se casou . . .

— Não se casou porque não sabia fazer a sua geléia, Vovó! Se ela soubesse cozinhar como a senhora, aposto que todos os reis da Europa iam querer casar com ela!



GELATINA À ELIZABETH

Você vai precisar de:

- 1 caixinha de gelatina de morango ou framboeza
- 1/2 xícara de água fervente
- 1 1/2 xícara de gelo picado

Modo de fazer:

1 — Coloque o conteúdo da caixinha de gelatina no copo do liquidificador.

2 — Junte a água fervente.

3 — Bata rapidamente por alguns segundos e junte o gelo picado.

4 — Continue batendo bem rápido e em seguida desligue o liquidificador.

5 — Despeje em taças individuais e leve à geladeira por 5 minutos.

ELAS VIERAM DA ÁSIA

— Ué . . . — espantou-se o Pateta — Por que eu não posso tomar suco de manga?

— Porque você acabou de tomar leite! — disse Clarabela — Leite não pode ser misturado com manga!

— Isso é superstição, Clarabela! — explicou o Mickey — Leite com manga não faz mal para ninguém!

— Faz sim! — afirmou Clarabela — Meu tio, uma vez, tomou café com leite de manhã, comeu duas dúzias de mangas à noite e teve uma enorme indigestão!

— Ora, Clarabela! — riu-se Mickey — Isso não aconteceu por causa do leite. Aconteceu porque ele comeu mangas demais!

A manga é uma excelente fonte de vitaminas A e C. Por isso tem uma ação laxante e diurética que, na África, por exemplo, faz com que a manga seja usada como remédio para uma porção de doenças!

Ela é uma das mais importantes e antigas frutas tropicais. Há 6 000 anos a manga é citada na história, no folclore e na religião dos países onde é cultivada. O nome da fruta vem da palavra tamul *man-kay*. Quando os navegantes portugueses a trouxeram da Índia para o Brasil, simplificaram o seu nome.

No século XVIII, a manga chegou ao Brasil e sua árvore, de frondosa copa, passou a ornamentar pomares.

— Depois de tudo isso, Pateta — sugeriu a Vovó Donalda —, se você ainda estiver em dúvida, eu fiz um refresco especial de damasco que está uma delícia! E aposto que não faz mal!

— Nenhuma fruta faz mal, Pateta! — finalizou Mickey

— Ainda mais o damasco, cujo óleo já foi indicado contra cólicas. Antigamente pensava-se que era uma fruta da Ásia Menor, mas hoje sabe-se que ela é originária da China, sendo cultivada há 4 000 anos!

REFRESCO DE MANGA E BANANA

Você vai precisar de:

- 1 manga descascada e sem o caroço (é melhor usar o tipo de manga rosa que possui menos fiapos)
- 3/4 de xícara de suco de laranja
- 1 colher (de chá) de suco de limão
- 1 banana prata
- 2 colheres (de sopa) de açúcar

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por alguns minutos. Despeje em copos com cubos de gelo.

REFRESCO DE LEITE E LARANJA

Você vai precisar de:

- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 2 colheres (de chá) de açúcar
- 1 pitada de canela em pó

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem até que a mistura fique homogênea. Dá para 1 copo.

REFRESCO DE DAMASCO

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de leite frio
- 4 colheres (de sopa) de açúcar
- 1/2 colher (de chá) de baunilha
- 1/2 xícara de damasco seco

Modo de fazer:

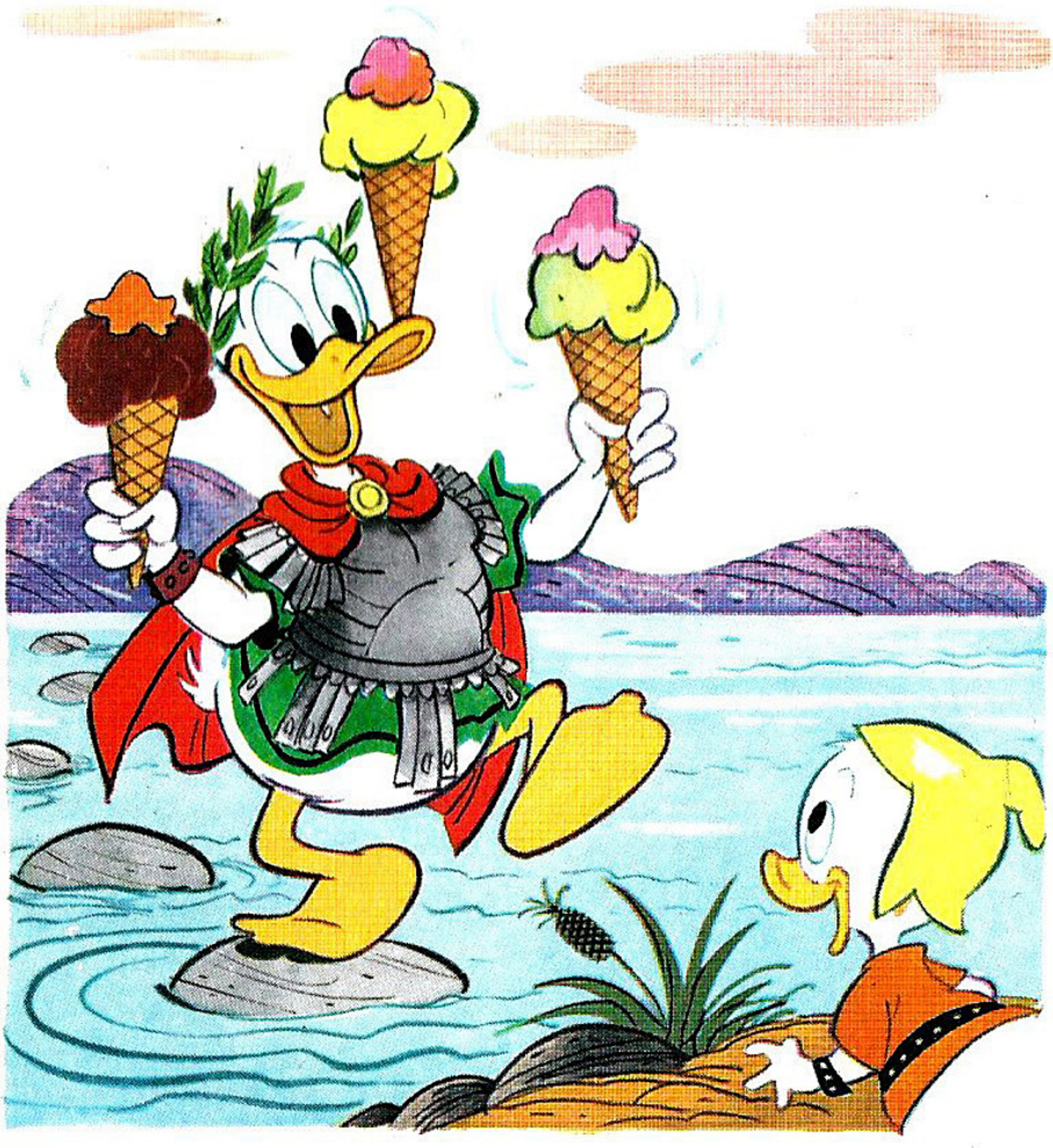
Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 1/2 minuto. Dá para 2 ou 3 copos.

A COMIDA EM ROMA ANTIGA

Donald estava em dificuldade: não conseguia descobrir quando foi que os romanos primitivos inventaram a pizza e a lasanha!

— Os romanos não comiam isso, tio Donald! — disse Huguinho — Quando Roma foi fundada, lá pelo século VIII a.C., eles não conheciam o trigo, cereal indispensável para fazer massa de farinha de trigo!

A comida dos primitivos romanos era muito simples: baseava-se em vegetais e frutas. Eles gostavam de alho, cebola, nabo e legumes. Suas frutas preferidas eram figos, romãs, laranjas, peras, maçãs e uvas. O prato nacional dos romanos, como o nosso arroz-com-feijão, era a papa de cereais.



O "luxo" de comer carne era reservado aos ricos. Comiam carne de carneiro, de burro, de porco, de ganso, de galinha, de pato e de pombo, principalmente.

Sabiam fazer salsichas e lingüiças. Chegavam a alimentar porcos com figos para obter carne perfumada e criavam gansos especimente para obter patês.

Com a expansão do Império Romano, nos séculos III e II a.C., os alimentos dos povos conquistados passaram a fazer parte da mesa dos romanos.

Nas cortes de Roma, o hábito de comer bem e muito espantou Donald:

— Puxa! Esses césares deviam ser gordos como o Bafo-de-Onça!

COMO APROVEITAR SOBRAS

Peninha tinha voltado de um piquenique, furioso e faminto: dois ursinhos haviam roubado a cesta de comida e o coitado ficou só com uns restinhos que não davam para nada.

— Não davam para nada? — perguntou Vovó Donalda, quando soube da história — Você é que não imagina o que se pode fazer com esses "restinhos". Eu sempre aproveito sobras de comida em pratos deliciosos e economizo muito dinheiro.

A Vovó Donalda não é apenas uma boa cozinheira: ela entende, e muito, de Economia Doméstica!

Todas as sobras de refeições, depois que estiverem frias e todo resto de carne são guardados na geladeira. Sobras de alimentos enlatados vão para a geladeira em vasilhas de louça e não na própria lata.

A Vovó sabe também uns segredos especiais. Queijo seca na geladeira e, por isso, ela o guarda embrulhado em pano fino. Chocolates, nozes e amêndoas estragam-se sob a ação da luz e devem ser colocados em vasilhas com tampa. Ela só não guarda alimentos estragados e sobras de comida feita com leite.

Na página ao lado, você vai encontrar quatro recheios para sanduíche feitos com sobras de frango.

FRANGO COM PICLES

Você vai precisar de:

- 1 xícara de carne de frango picado (cozido ou assado)
- 2 colheres (de sopa) de picles bem picados
- sal a gosto
- maionese, para umedecer a mistura

FRANGO COM CASTANHA DE CAJU

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de carne de frango picado (cozido ou assado)
- sal a gosto
- 1/2 xícara de castanha de caju
- maionese, para umedecer a mistura

FRANGO COM QUEIJO E RABANETES

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de frango picado (cozido ou assado)
- sal a gosto
- 1/2 xícara de queijo prato ou mineiro, picado
- 2 rabanetes picados
- maionese para umedecer a mistura

FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de frango picado (cozido ou assado)
- sal a gosto
- 1/2 xícara de cenoura crua, ralada
- 2 colheres (de sopa) de pimentão verde picado
- maionese, para umedecer a mistura

MODO DE PREPARO PARA OS QUATRO RECHEIOS

Misture todos os ingredientes juntando aos poucos a maionese até que você consiga obter uma massa pastosa. Coloque sal a gosto, mas, cuidado, pois a maionese já é salgada.

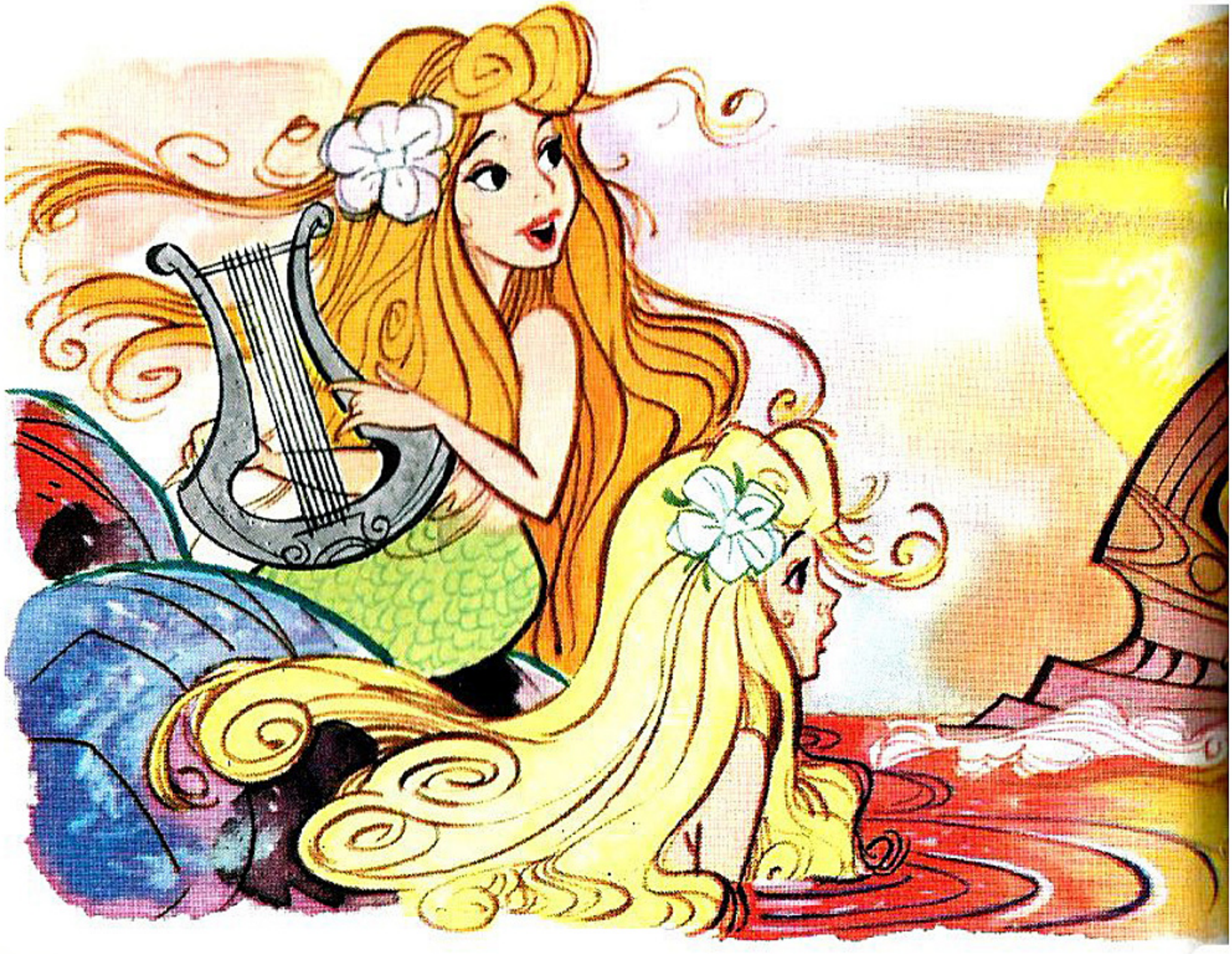
OS DOCINHOS DAS SEREIAS

— Que delícia! — disse Donald depois de experimentar os docinhos que a Vovó havia feito — Essas sereias sabiam encantar um homem!

— As sereias fazem parte da mitologia grega — disse Huguinho, percebendo o olhar de ciúmes de Margarida — Eram mulheres da cintura para cima e pássaro da cintura para baixo. Tinham asas e seu canto irresistível atraía os navegadores para as pedras, onde naufragavam. Mais tarde as sereias passaram a ser descritas como metade peixe, metade mulher.

Conta ainda a lenda que Ulisses, o herói grego, foi o único homem que ouviu as sereias e escapou com vida. Ele tapou os ouvidos da tripulação com cera e mandou que o amarrassem ao mastro do navio.

— Pois eu gostaria de conhecer as sereias . . . — começou Donald, mas logo notou o olhar furioso de Margarida — Mas é só porque elas devem saber fazer outros doces gostosos como esses, claro!



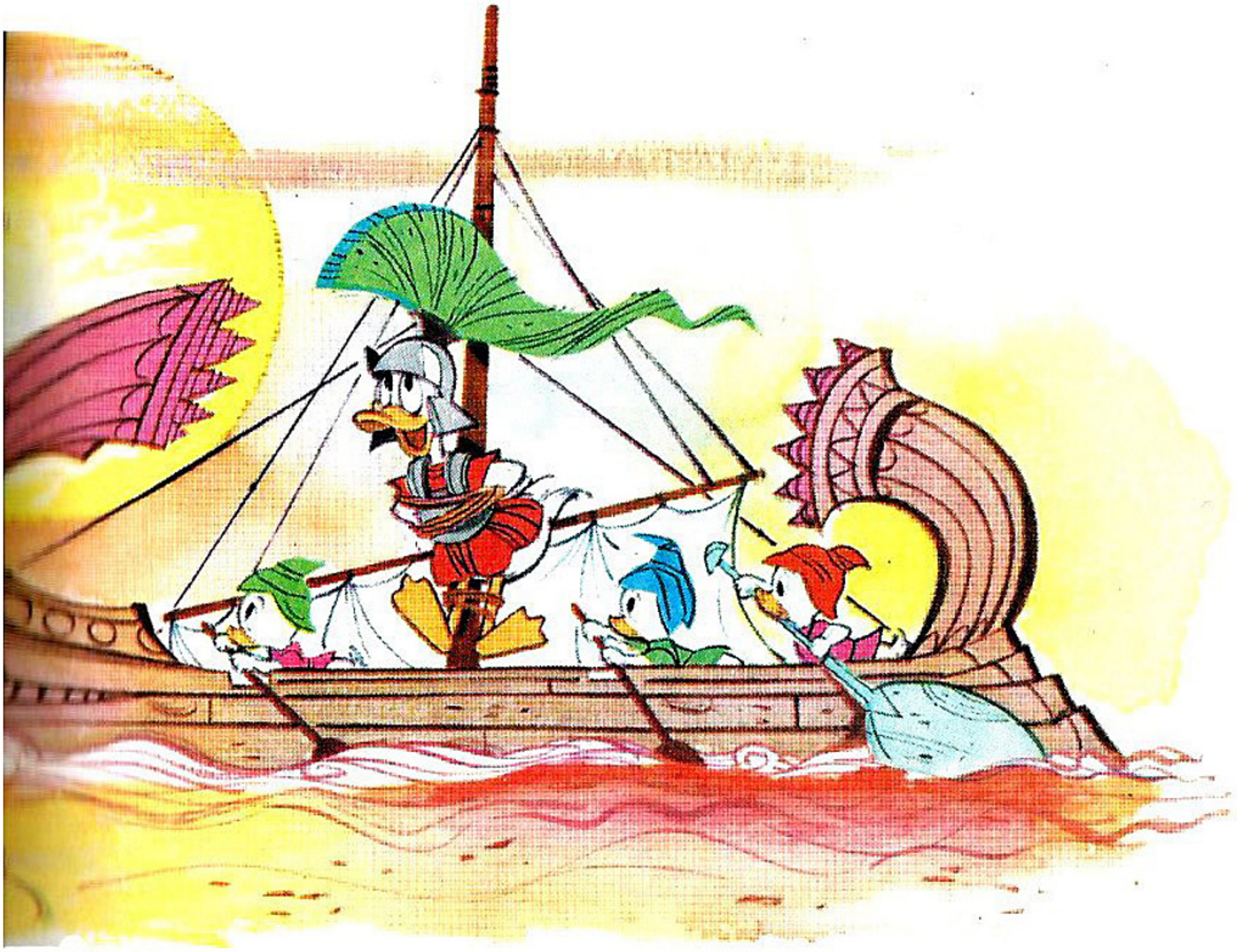
SOBREMESA DAS SEREIAS

Você vai precisar de:

- 6 xícaras de fatias de maçã (sem casca e semente)
- 1 colher (de chá) de canela em pó
- 1 colher (de sopa) de suco de laranja
- 1/2 xícara de mel
- 1/2 xícara de açúcar
- 2/3 de xícara de farinha de trigo (de preferência peneirada)
- 1/3 de xícara de manteiga ou margarina (retirar da geladeira com antecedência)
- 1 laranja descascada, sem as sementes e cortada em rodelas

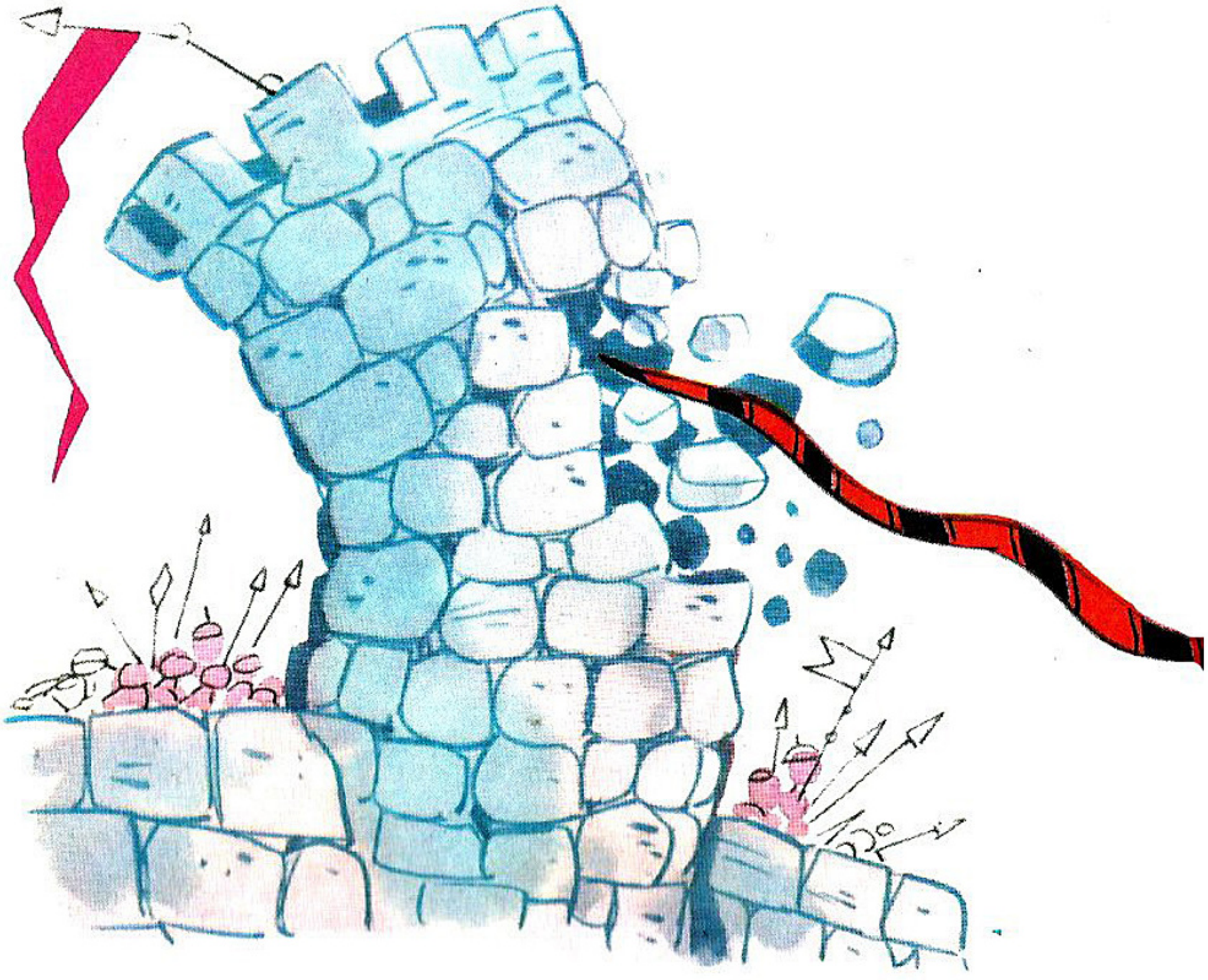
Modo de fazer:

1 — Coloque as fatias de maçã numa fôrma refratária untada com manteiga.
2 — Misture a canela, o suco de laranja e o mel.
3 — Pegue esta mistura e despeje sobre as maçãs.
4 — Misture o açúcar e a farinha de trigo.
5 — Pique a manteiga em pedacinhos, junte à farinha e mexa com a ponta dos dedos.
6 — Salpique esta mistura sobre as maçãs e cubra com as rodelas de laranja.
7 — Asse em forno moderado durante aproximadamente 45 minutos. Deixe esfriar e sirva.



A COMIDA NA IDADE MÉDIA

— Iac! — fez o Pateta — Esses cavaleiros mèdievais não podiam comer muito! Se engordassem na armadura, iam acabar en-



talados ou enlatados . . .

No início da Idade Média, os hábitos alimentares de todos eram os mesmos dos conquistadores romanos. Foi o cristianismo que começou a mudar esses hábitos: a simplicidade da culinária dos conventos — onde a prática da jardinagem incentivava o uso de frutas e legumes nas refeições — tornou-se um exemplo muito imitado.

Alguns povos, no entanto, fugiam à regra. Os francos, por exemplo, gostavam de imitar certos hábitos da aristocracia romana: comiam recostados em leitos ao redor de mesas decoradas com flores.

Mas, apesar dessa folga toda, suas refeições eram muito simples: gostavam muito de pimenta, vinho, mel, vinagre, caldo de carne e certas plantas aromáticas.

Nos séculos VIII e IX d.C.,

quando Carlos Magno expandiu o império dos francos, a culinária medieval desenvolveu-se bastante. Multiplicaram-se os mosteiros e a comida foi se refinando, com a introdução das massas de ovos recheadas de carne e de peixe.

Entre os séculos XI e XIII, as cruzadas permitiram aos europeus entrarem em contato com produtos do Oriente, logo incorporados à culinária ocidental: trigo sarraceno, açúcar, anis, cominho, canela, gengibre, noz-moscada, açafrão, cebolinha e ameixa.

A conquista desses novos ingredientes permitiu que, nos séculos XIII e XIV, progredissem a salsicharia e as técnicas de preparação de vinagre, de mostarda e de molhos especiais.

No fim da Idade Média, o prato preferido era uma espécie de caldeirada de peixe. Nessa época apareceram o limão e o arroz para acompanhar os ensopados.

POR QUE "SANDUÍCHE"?

Há muitos séculos, os camponeses da Europa comem carne, queijo dentro do pão, mas o nome **sanduíche** é atribuído ao conde de Sandwich, Sir John Montagu, um inglês que não parava de jogar cartas nem para comer e fazia seus criados trazerem fatias de carne no meio de um pão. Isso aconteceu no século XVIII!

Mas quem inventou sanduíche de asa de morcego

cozido em lava de vulcão foi mesmo a Maga Patalójika. O problema é que sua invenção não se popularizou nem entre as bruxas. Adivinhe por quê...

SANDUÍCHE MISTO GIGANTE

Você vai precisar de:

- 1 pão francês grande conhecido também como "filão"
- 1/2 xícara de extrato de tomate
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado
- 1/4 de xícara de cebola picada
- 1 colher (de chá) de sal
- 1/2 colher (de chá) de orégão
- 1/2 kg de carne moída
- 2 tomates cortados em rodelas
- 1 caixa de queijo fundido

Modo de fazer:

1 — Divida o pão ao meio, no sentido horizontal.
2 — Misture tudo, menos o tomate e o queijo fundido.
3 — Espalhe a mistura sobre as duas metades do pão e leve ao forno quente por aproximadamente 20 minutos.
4 — Retire do forno e cubra com as rodelas de tomate e fatias de queijo fundido.
5 — Leve ao forno por mais 8 minutos.
6 — Para servir, corte em fatias e deixe que cada um se sirva à vontade.
Dá para seis pessoas.

SANDUÍCHE QUENTE DE SALAME E OVOS

Você vai precisar de:

- 2 ovos ligeiramente batidos
- 1 xícara de queijo ralado (prato ou minas)
- 1 xícara de salame cortado em quadradinhos
- 4 fatias de pão de forma ligeiramente tostadas
- folhas de alface

Modo de fazer:

1 — Misture os ovos, o salame e o queijo.
2 — Cubra as fatias de pão com esta mistura.
3 — Leve ao forno (pré-aquecido) por 10 minutos ou até que os sanduíches estejam bem quentes.
4 — Para servir, coloque cada sanduíche sobre uma folha de alface.

O SORVETE DA MADAME MIN

A Madame Min nunca perde as esperanças de conquistar o Mancha Negra. Sua última tentativa foi aplicar a "Fórmula da Gamação" num sorvete de creme, o preferido de seu apaixonado. Mas o feitiço era tão forte que derretia o sorvete logo que a Min espalhava a fórmula sobre ele!

Mas não é só o Mancha Negra que gosta de sorvete. Desde o século XVI, quando o sorvete foi inventado pelo italiano Bernardo Buontalenti, o mundo todo se apaixonou por essa delícia. Na França, a rainha Catarina de Médicis, para onde ia, carregava seus sorveteiros.

Em 1660, um sujeito chamado Procópio Coltelli abriu em Paris a primeira sorveteria do mundo. Poucos anos depois, já havia 250 vendedores de sorvete na capital francesa.

Agora, sorvete gostoso mesmo como os de hoje só apareceu depois do século XVIII, quando foram introduzidos novos ingredientes como o creme e o leite.

SORVETE DE CREME

Você vai precisar de:

- 1/3 de xícara de açúcar
- 3 colheres (de sopa) de água
- 4 gemas
- 2 colheres (de chá) de baunilha
- 1 1/2 xícara de creme de leite

Modo de fazer:

1 — Misture a água e o açúcar. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Marque 3 minutos e tire do fogo.

2 — Coloque as gemas e a baunilha no copo do liquidificador. Lentamente junte a calda quente batendo sempre.

3 — Na batedeira bata o creme de leite até que engrosse, ou até que, levantando a pá, o creme forme um pico.

4 — Retire a mistura do liquidificador e junte ao creme de leite batido.

5 — Coloque na bandeja do congelador e cubra com papel alumínio. Deixe no congelador durante 2 horas mais ou menos, ou até que esteja totalmente firme.

QUADRADINHOS DE CHOCOLATE

Você vai precisar de:

- 1/2 caixa de bolo de chocolate de 1/2 kg
- 1 caixinha de pudim de chocolate
- 1/2 xícara de chocolate meio amargo picado
- 1/2 xícara de castanha de caju tostada e picada (já existe pronta em vidros)

Modo de fazer:

1 — Prepare o pudim de chocolate seguindo as instruções contidas na caixa.
2 — Acrescente o pó da caixa do bolo de chocolate ao pudim quente e misture bem.
3 — Coloque numa assadeira untada de uns 32 cm x 22 cm.
4 — Salpique a massa com o chocolate picado e a castanha de caju.
5 — Asse em forno moderado por 20 ou 25 minutos.
6 — Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

BOLO DE BANANA E CASTANHA DE CAJU

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (de chá) de sal
- 1/2 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (de chá) de baunilha
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina
- 1/3 de xícara de leite azedo
- 2 bananas-prata maduras, cortadas em rodelas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de castanha de caju tostada e picada (já existe pronta em vidros)

Modo de fazer:

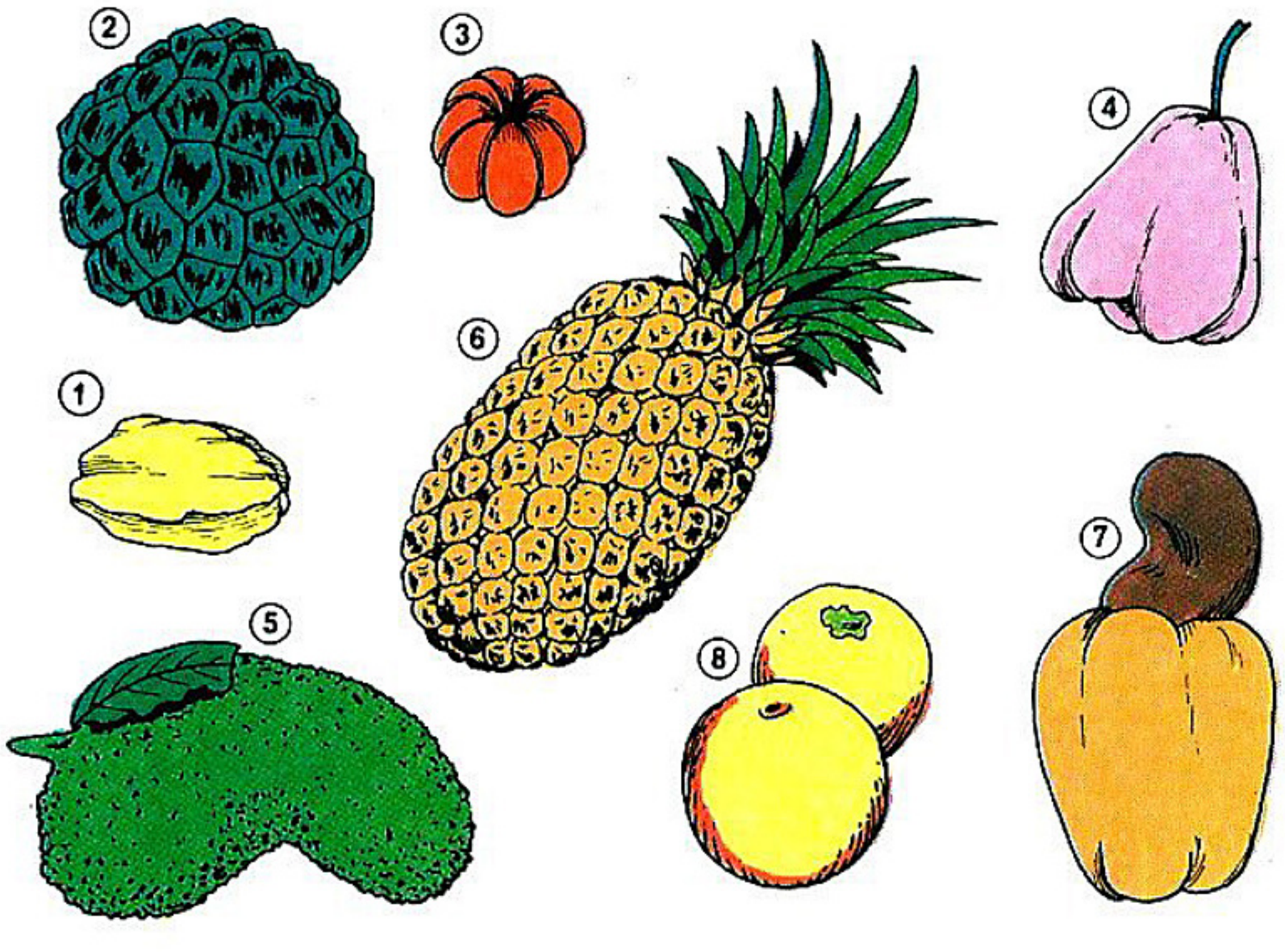
1 — Unte bem uma assadeira de uns 32 cm x 22 cm.
2 — Misture todos os ingredientes numa vasilha grande, menos a castanha de caju.
3 — Bata essa mistura na batedeira, em velocidade moderada, para misturar bem a massa.
4 — Aumente a velocidade da batedeira e bata por mais 3 minutos, raspando de vez em quando o fundo e os lados da vasilha.
5 — Despeje a massa na forma preparada, isto é untada, e espalhe bem.
6 — Asse em forno moderado por 30 minutos. Deixe esfriar por 10 minutos e pode retirar da assadeira.

A FESTA DO ZÉ CARIOCA

Para comemorar o aniversário da Rosinha, o Zé Carioca preparou uma linda festa. Todos os doces e refrescos que foram servidos eram de frutas tropicais, bem típicas do Brasil.

A festa só não foi melhor porque o dono da quitanda apareceu para cobrar a conta e, como o anfitrião estava sem dinheiro, a aniversariante foi quem terminou pagando tudo.

As frutas que o Zé usou na festa são essas que estão aí abaixo. Você pode identificá-las? Anote num papel o nome delas e depois confira a resposta no fim da página. Você pode também jogar com seus amigos para ver quem conhece mais frutas.



Confira suas respostas aqui:

1 - Carambola. 2 - Fruta-do-conde. 3 - Pitanga. 4 - Jambo. 5 - Graviola. 6 - Abacaxi. 7 - Caju. 8 - Mangaba.

A COMIDA NO RENASCIMENTO

— Não fique tão zangado, Pluto! — pediu Mickey parando de ler suas anotações — Eu sei que você não gosta de sopa. Mas, no Renascimento, elas estavam na moda!

— Ele tem razão, Mickey! — disse Minie — Acho que até os cães do século XIV não gostavam de sopa: afinal, sopa não tem osso.

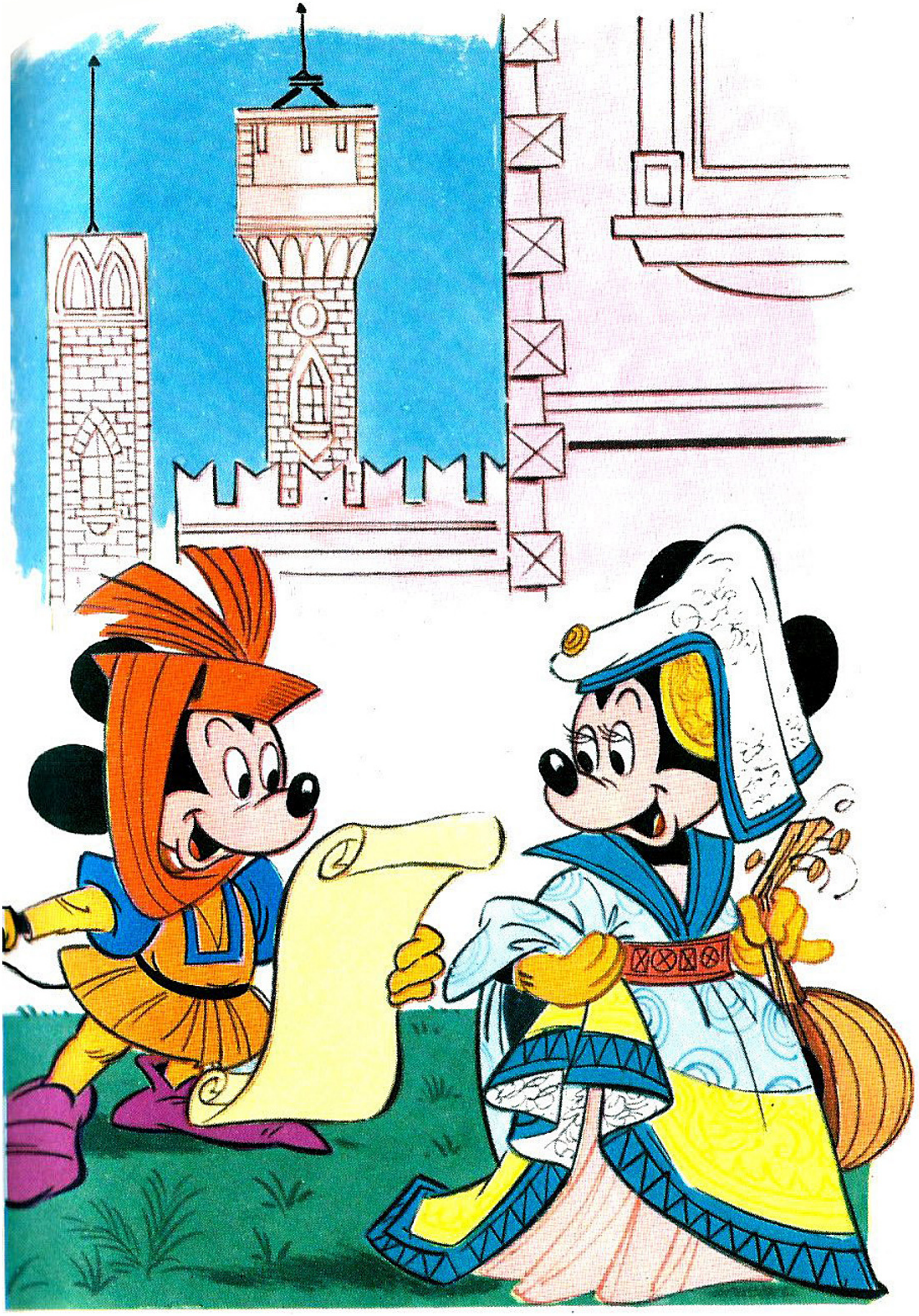
No Renascimento Europeu, a revolução começou com as artes, as letras e as ciências e chegou até a cozinha. Preparar refeições com imaginação e beleza passou a ser obrigatório.

Logo começaram a aparecer livros de receitas. O mais famoso deles foi o de Taillevent, publicado em 1370. Entre fórmulas de tornar mais macia a carne de caça e cobri-la com molhos finíssimos, ele inventou alguns tipos de sopa: de cebola, de favas, de peixe e de mostarda.

Talvez por causa das sopas, todo mundo tenha passado a comer com colheres nessa época e, talvez por requinte, o garfo tenha entrado também na moda. Antes dessa época, usava-se quase que unicamente as facas e os dedos . . .

Na França, a nobreza logo adotou as refeições refinadas, mas foi na Itália, com o patrocínio de famílias nobres como os Este e os Médicis, que o "renascimento culinário" combinou simplicidade e elegância, transformando o preparo de refeições em arte culinária.

Em fins do século XVI, cozinheiros e masseiros italianos espalharam-se pelo mundo e semearam sua arte por toda a Europa.



UM DOCE MUITO IMPORTANTE

— Gansolino! Vá regar o jardim! — disse Vovó Donalda, às voltas com uma imensa tigela de barro.

— Já vou, Vovó! — respondeu Gansolino — O que a senhora está fazendo aí?

— São brigadeiros, uns doces deliciosos!

— Que nome engraçado! Por que se chamam assim?

— A história também é engraçada! — respondeu Margarida — Esses docinhos foram inventados no Brasil logo depois da Segunda Guerra Mundial. Na época todo mundo conhecia o brigadeiro Eduardo Gomes, que era político e candidato a Presidente da República.

— E botaram no doce a patente do brigadeiro! — adiantou-se Pateta.

— Isso mesmo! E ainda dizem que o brigadeiro de verdade adorava os tais docinhos!

— Época dura, aquela! — meteu-se Patinhas — Por causa da guerra havia falta de tudo. Todo o combustível existente era destinado à guerra e o sistema de transportes ficou uma lástima! Eu mesmo . . .

— E o que têm os brigadeiros a ver com isso? — perguntou Pateta.

— Acontece que o brigadeiro é um doce da escassez! Era quase impossível arranjar leite fresco, ovos, amêndoas e açúcar na quantidade necessária aos doces. Foi aí que alguém descobriu que a mistura de leite condensado com chocolate em pó dava um doce delicioso!

DOCINHO DE COCO

Você vai precisar de:

- 1 pacote grande de coco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 4 gemas
- açúcar cristal e cravos

Modo de fazer:

1 — Coloque tudo na panela, menos o açúcar e os cravos.

2 — Leve ao forno e cozinhe mexendo com uma colher de pau até que a mistura comece a se desprender do fundo e dos lados da panela.

3 — Despeje num prato untado com manteiga e deixe esfriar. Enrole em bolinhas. Se desejar poderá passar em açúcar cristal ou confeitos coloridos. Para enfeitar coloque um cravo em cada bolinha.

BRIGADEIROS

Você vai precisar de:

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (de sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (de sopa) de manteiga ou margarina
- confeitos coloridos ou confeitos de chocolate

Modo de fazer:

1 — Numa panela, coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga ou então margarina.

2 — Leve ao fogo e cozinhe mexendo com uma colher de pau até que a mistura se solte dos lados da panela. Isto leva mais ou menos 5 minutos.

3 — Despeje a mistura num prato untado com manteiga ou margarina. Deixe esfriar.

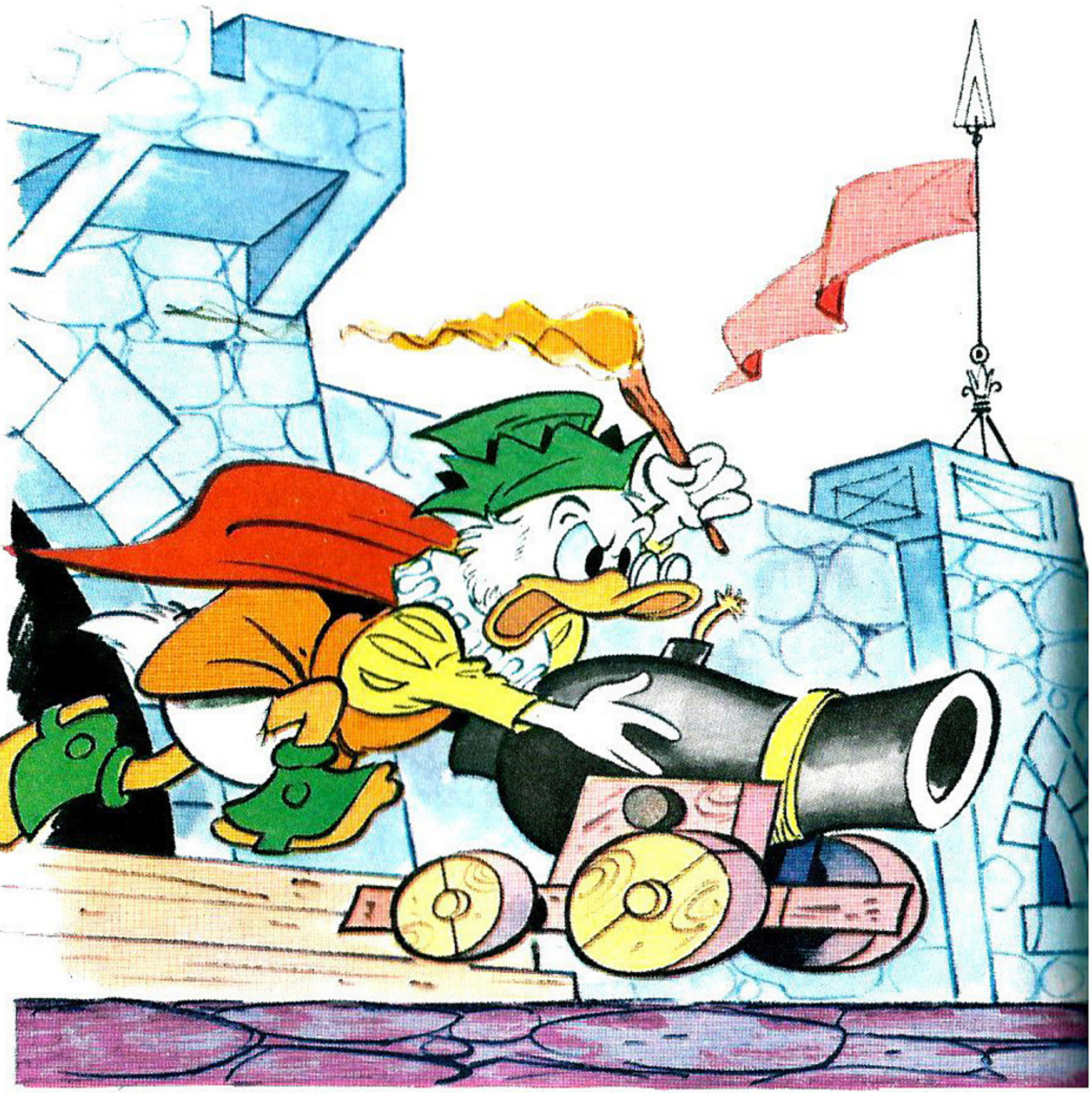
4 — Passe manteiga ou margarina nas mãos e forme pequenas bolinhas com a massa. Coloque em outro prato confeitos de chocolate ou confeitos coloridos e passe as bolinhas até cobrí-las. Arrume cada bolinha numa forminha de papel ou papel alumínio.

AS ESPECIARIAS MUDARAM O MUNDO

— Erva-doce, cravo, canela, açafrão, noz-moscada, oregão, páprica, pimenta . . . — Tio Patinhas ditava e Donald anotava os nomes das especiarias que haviam enriquecido Patiscundum, o mercador antepassado de Patinhas — Esses aromatizantes vegetais mudaram a face do mundo!

— Que absurdo! — interrompeu Donald — Quem é que ia querer essas bobagens aromáticas?

— Bobagens?! — indignou-se Patinhas — Foi à procura dessas "bobagens" que o continente americano foi descoberto!



No século XI, quando navegadores italianos trouxeram algumas especiarias do Oriente, todo mundo passou a comprar seus temperozinhos dos mercadores árabes que chegavam à Europa pelo Mar Vermelho e que, além de dar gosto melhor, conservavam os alimentos.

Mas, nos fins do século XV, os turcos dominaram as regiões por onde passavam as especiarias e o jeito foi procurar outros caminhos para o Oriente.

Assim, para garantir o suprimento de temperos nas iguarias dos europeus que tinham dinheiro para pagar o alto preço das especiarias, os portugueses tentaram a rota do sul e contornaram a África e os espanhóis seguiram rumo oeste e descobriram a América.

A SOPA DE TRÓIA

Os sobrinhos de Donald estavam aproveitando os dias em casa da Vovó Donalda para passar a limpo suas lições de História.

— E assim — lia Huguinho — os gregos, escondidos dentro do cavalo de pau, entraram na cidade de Tróia e ganharam a guerra!

— Até parece aquela vez em que nós acampamos — disse Zezinho — O Tio Donald fez uma sopa para poder acampar também . . .

— É, mas ela estava tão ruim que ele foi expulso! — lembrou Luisinho.

— Já que vocês são especialistas em sopa — disse a Vovó, que havia entrado com uma panela na mão e ficara escutando — vamos ver o que dizem desta sopa de milho que preparei.

— Ah, Vovó, mas as sopas da senhora ganham qualquer guerra!

SOPA DO GUERREIRO

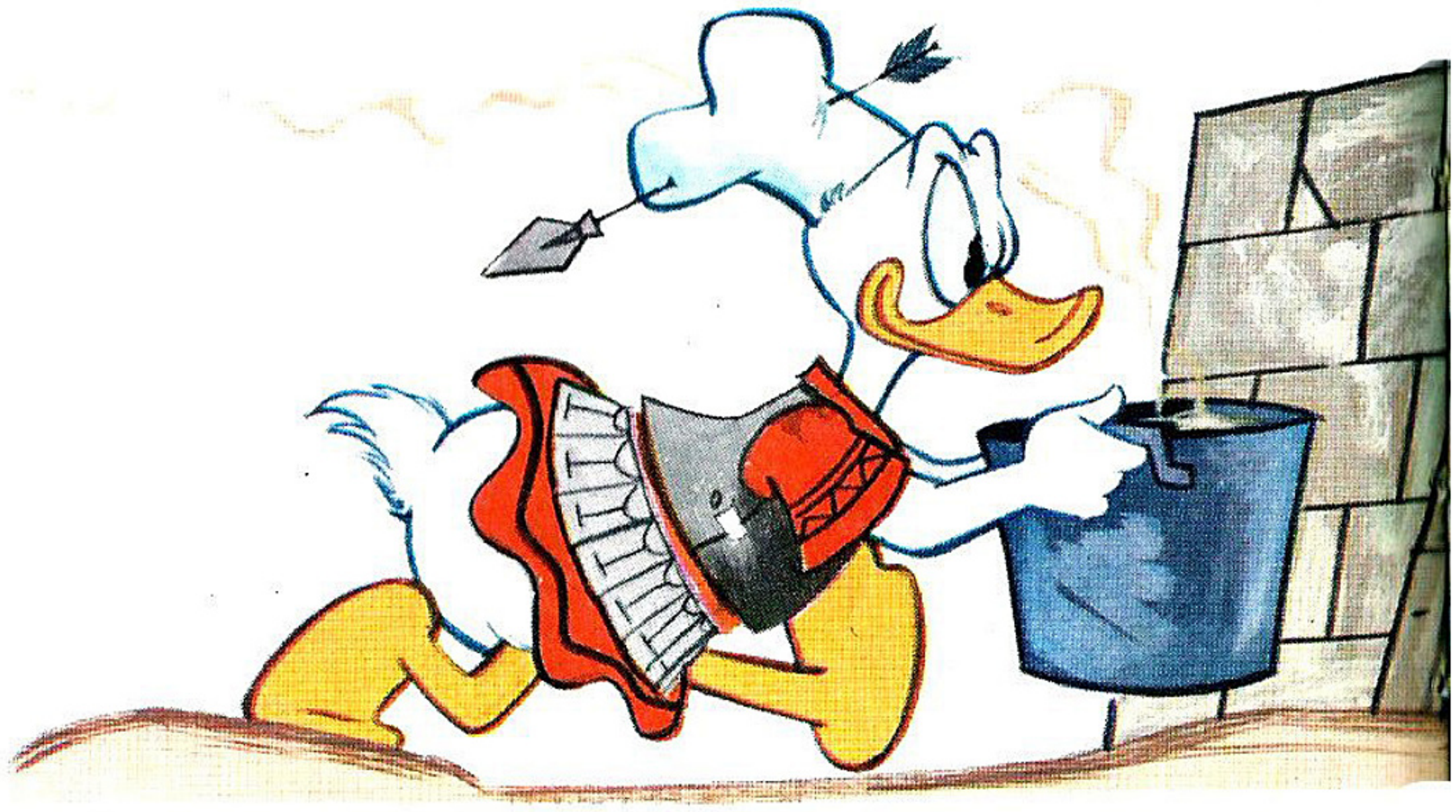
Você vai precisar de:

- 2 xícaras de leite
- 1 lata de milho verde sem escorrer
- 1 colher (de chá) de sal
- molho de pimenta

Modo de fazer:

1 — Bata todos os ingredientes no liquidificador.

2 — Despeje numa panela e aqueça bem. Dá para 3 ou 4 porções.



O SORVETE DE ABACATE DO DONALD

Outro apaixonado por sorvete era o Donald:

— De sorvete eu entendo! Sou capaz de tomar sorvete no café da manhã, sorvete na hora do almoço, sorvete no jantar e, antes de dormir, mais um sorvetinho para ajudar o sono!

— Tomar sorvete é fácil! — provocou Margarida — Quero ver é você fazer um sorvete!

— Isto eu também sei! — disse Donald aceitando o desafio — Eu sou capaz de fazer um sorvete para agradar até um rei. É só escolher!

— Sugiro sorvete de abacate! — propôs Ludovico — Aliás, o abacate já era importante na alimentação dos nativos do México e da América Central quando os espanhóis chegaram à América. No Brasil, só se come abacate como sorvete ou amassado com açúcar. Mas, em outros lugares, o abacate é aproveitado até como verdura em saladas salgadas e maioneses. É uma fruta maravilhosa; o abacateiro chega a atingir 20 metros de altura e . . .

— Eu gosto de abacate porque gosto de abacate e pronto! — cortou Margarida — Aceito a sugestão: o seu sorvete vai ser de abacate,

meu caro Donald!

De avental e chapéu de cozinheiro, o Donald se fechou na cozinha da Vovó Donalda a tarde toda. Quando todo mundo já estava pensando que o tal sorvete não apareceria, nosso cozinheiro abriu a porta e exibiu uma enorme taça, cheia!

— O Donald conseguiu!

— Bem . . . — gaguejou o pato — Não é bem assim . . . Sabem . . . — é que eu esqueci a receita . . .

Que decepção! O "sorvete" de Donald era um abacate inteiro, com casca e tudo e coberto por clara de ovos e corante verde!

SORVETE DE CHOCOLATE RÁPIDO

Você vai precisar de:

- 1/4 de xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 3 tabletes pequenos de chocolate meio amargo cortado em pedacinhos
- 3 gemas
- 1 1/2 xícara de creme de leite

Modo de fazer:

1 — Leve o açúcar e a água ao fogo. Deixe levantar fervura. Ferva por 3 minutos.

2 — Coloque o chocolate no copo do liquidificador. Junte a calda e bata devagar durante 5 minutos ou até que o chocolate tenha derretido.

3 — Junte as gemas e bata novamente. Deixe esfriar.

4 — Ligue novamente o liquidificador e vá colocando lentamente o creme de leite.

5 — Despeje em 8 forminhas individuais de vidro refratário. Cubra as forminhas com papel alumínio e leve ao congelador por 2 ou 3 horas, até que esteja firme.

SORVETE DE ABACATE

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de abacate amassado
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão

Modo de fazer:

1 — Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.

2 — Despeje numa fôrma ou na bandeja do congelador e leve ao congelador para gelar.

A COMIDA NAS CORTES FRANCESAS

Mickey estava lendo um livro sobre a história da finíssima cozinha das cortes francesas dos séculos XVII e XVIII. Pateta espiava por cima do ombro do amigo, querendo ler, mas sem entender:

— Afinal, Mickey: como é que o tal de Luís XIV podia ser um Rei-Sol sem pegar fogo?

— Ora, Pateta! Ele não era um sol! Esse era apenas o apelido dele. Veja: foi justamente na corte de Luís XIII, o pai do Rei-Sol, que a culinária passou a ser considerada uma arte. Dizem até que o próprio rei tinha aquilo que se chama "boa mão" para a cozinha!

O luxo e o requinte da nobreza francesa acabaram realmente por fazer da França a pátria da boa comida, deixando os italianos em segundo plano. Em 1651, apareceu o primeiro livro que tratava organizadamente da arte culinária. O livro se chamava "O Cozinheiro Francês" e foi escrito por um sujeito chamado Varenne.

Poucos anos depois, a corte de Luís XIV ficou famosa no mundo inteiro pela alta qualidade de sua cozinha e o serviço nas refeições passou a ser altamente refinado. Os pratos eram levados à mesa separadamente: primeiro, a sopa; depois, a entrada; em seguida, a salada, o assado e, por fim, a sobremesa. E cada prato vinha acompanhado pelo tipo de vinho mais adequado a seu paladar!

Em 1691, foi publicado um livro que se tornaria indispensável: "O Cozinheiro Real e Burguês", de Massialot, que ensinava segredos fundamentais como os cuidados na preparação dos famosos molhos franceses.

Na época da regência de Filipe de Orléans (1715 a 1723) e do reinado de Luís XV (1723 a 1774), a cozinha francesa ganhou suas características definitivas de refinamento e foram criados os grandes pratos que são apreciados até hoje.

O último dos Luíses, o XVI, que reinou de 1774 até a Revolução Francesa, não ficou atrás de seus antepassados. Sob seu reinado, apareceram profissões ligadas à cozinha, desenvolveu-se a horticultura, importaram-se frutos tropicais, vinhos e comidas estrangeiras e foi inaugurado o Boulanger, o primeiro restaurante francês.

— Iac! — fez o Pateta — Se eu tivesse que usar as roupas que eles usavam, não iria saber como tomar sopa sem sujar as rendas!

A TORTA DE PALMITO DO DENGOSO

Enquanto os adultos se preocupavam com a origem das comidas do Manual, as crianças brincavam. E, como não podia deixar de ser, as brincadeiras eram sobre comida. Naquele dia, enquanto esperavam a torta de palmito que a Vovó tinha preparado, as crianças estavam brincando de "O que é que o bicho come?"

Quem estava na berlinda era o Francisquinho. As outras crianças diziam o nome de um bicho qualquer e Francisquinho tinha de dizer se o animal era herbívoro, onívoro ou carnívoro.

— Elefante! — começou Chiquinho.

— Herbívoro! — respondeu Francisquinho.

— Girafa! — disse em seguida Huguinho.

— Herbívoro também!

— Leão! — disse Zezinho.

— Carnívoro!

— Gorila! — disse então Luisinho.

— Onívoro!

— Dragão! — propôs Gilberto, brincando.

— Ah! — lamentou-se Francisquinho — não sei!

— Acho que depende do

dragão! — arriscou Zezinho — Aposto que o Dragão Dengoso é herbívoro!

— Tem razão! — concordou Chiquinho — Afinal, ele é um dragão cantor, um sujeito de bom gosto!

— Se ele é um sujeito de bom gosto — brincou Huguinho — aposto que ia adorar esta torta de palmito que a Vovó está trazendo!

— O gosto dos dragões eu não sei! — disse Gilberto — Mas, em palmito, eu sou especialista! Vocês sabiam que Pero Vaz de Caminha, na carta que escreveu ao rei de Portugal, elogiava o palmito do Brasil?

TORTA DE PALMITO

Você vai precisar de:

- 1 caixa de massa para torta
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 2 xícaras de palmito (enlatado) picado
- 2 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (de sopa) de salsinha picada
- 2 ovos
- 1 gema de ovo

Modo de fazer:

1 — Faça a massa de acordo com as instruções da caixa. Forre uma fôrma com a massa.

2 — Leve os ovos ao fogo para cozinhar. Depois que a água levantou fervura, deixe cozinhar 10 minutos. Passe imediatamente em água fria. Descasque e pique.

3 — Derreta a manteiga. Junte o palmito e deixe fritar sobre fogo lento por alguns minutos. Junte a farinha e mexa bem.

4 — Aos poucos, junte o leite e mexa bem até que engrosse.

5 — Quando a mistura estiver bem grossa, retire do fogo. Junte sal e pimenta a gosto, a salsinha e os ovos. Misture bem.

6 — Coloque a mistura na fôrma já com a massa.

7 — Abra a massa restante e cubra o recheio. Aperte bem as bordas da massa em toda a volta.

8 — Fure, com uma faca, a superfície da massa.

9 — Pincele a massa com a gema.

10 — Leve ao forno moderado por aproximadamente 30 minutos ou até que a massa esteja dourada.

MILHO, UMA MARAVILHA AMERICANA

O lanche no sítio da Vovó Donalda era a melhor coisa do mundo!

— Ah! — exclamou Donald — Nada como um bom café com bolo de fubá!

— E nada como . . . — começou Luisinho.

— . . . — uma boa tigela cheia de pipocas . . . — continuou Huguinho.

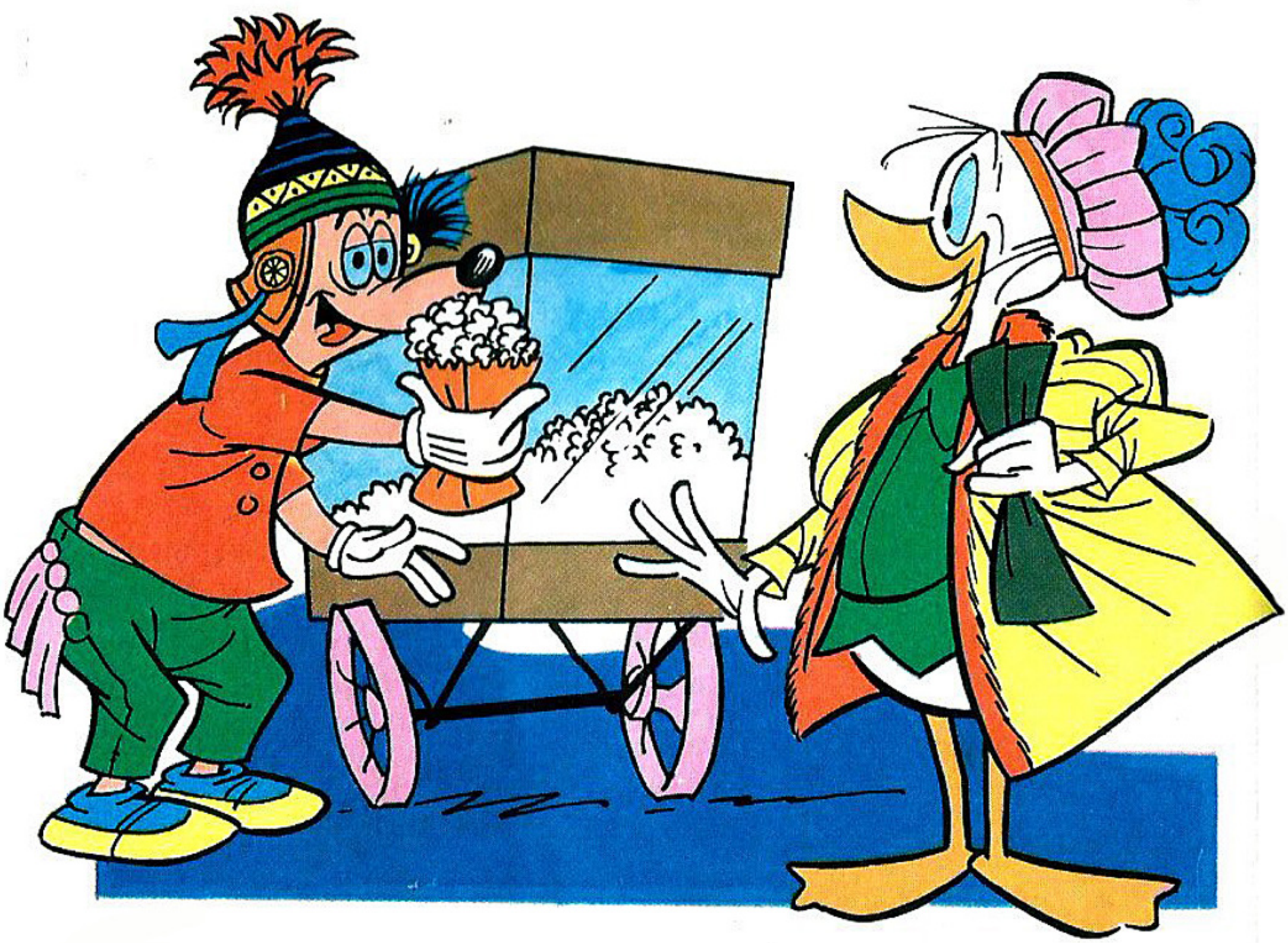
— . . . depois do bolo de fubá! — concluiu Zezinho.

— Uma delícia, mesmo! — disse Ludovico — Não sei como os europeus podiam viver antes da descoberta da América . . .

— Ué . . . — estranhou Donald — E o que tem uma coisa com a outra?

— Tem o milho! — respondeu Ludovico — A pipoca (cujo nome vem de *popoka,* "pele estalando") e o fubá, assim como a pamonha, o curau, o mungunzá, o cuscuz, o beiju e tantos outros pratos brasileiros, são feitos com milho, uma planta originária da América. Entre os indígenas do México e da América Central, o milho já era cultivado há mais de 3 000 anos!

A planta foi descoberta por uma expedição enviada por Colombo ao interior de



Cuba. Ela espalhou-se rapidamente pela Europa e, anos depois, no começo do século XVI, já havia vastos milharais em Portugal.

Entre os índios brasileiros, porém, o milho não era tão importante. Ele só se tornaria um alimento básico em nosso país devido aos portugueses que adoravam o grão e introduziram entre nós seu cultivo em grande escala.

BOLO DE FUBÁ

Você vai precisar de:

- 5 colheres (de sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de vaca
- 2 1/2 xícaras de fubá
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

1 — Coloque no liquificador a manteiga (que já deve ter sido retirada da geladeira meia hora antes), os ovos, o leite condensado, o leite de vaca e o leite de coco. Bata muito bem.

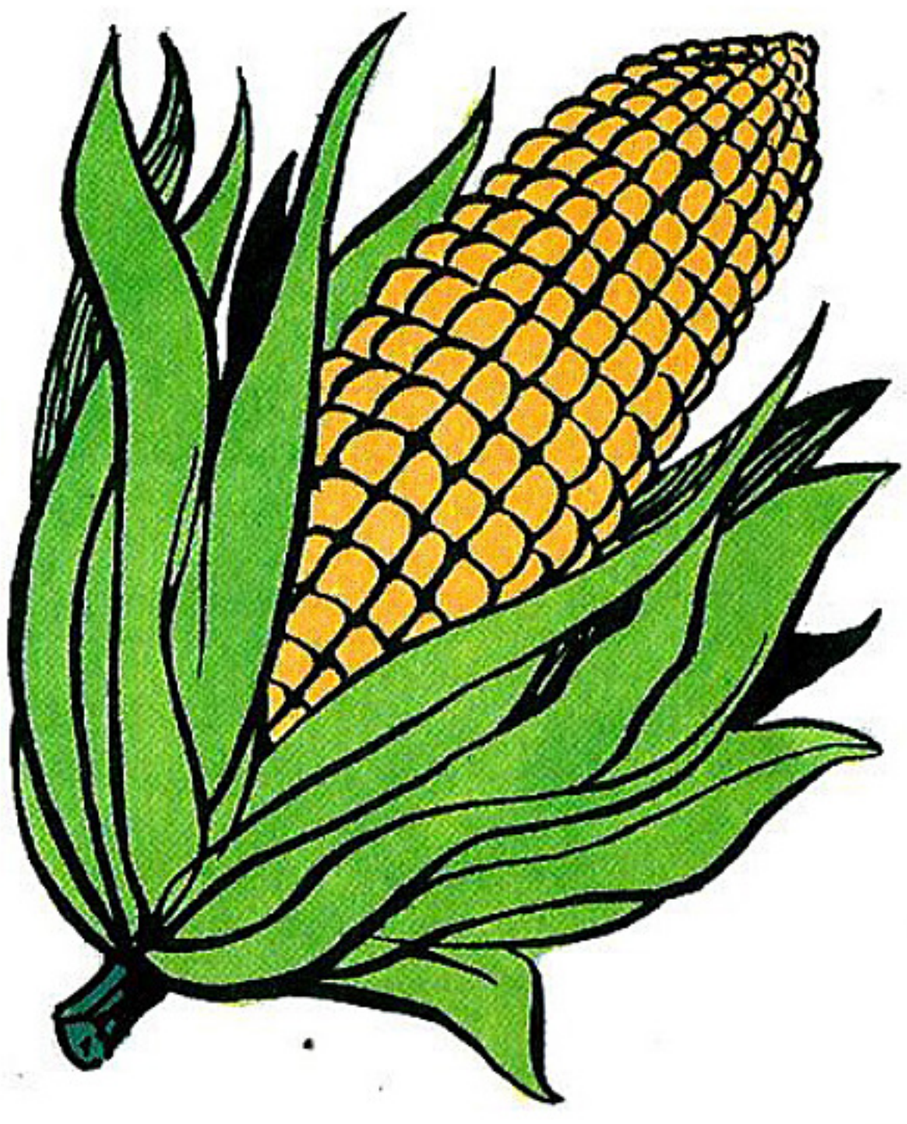
2 — Enquanto isto, numa vasilha grande coloque o fubá e o fermento peneirados.

3 — Despeje a mistura do liquificador por cima desses ingredientes. Coloque novamente no liquificador e se for necessário coloque em 2 vezes.

4 — Junte o queijo parmesão ralado e mexa novamente.

5 — Unte com manteiga uma fôrma de pudim, polvilhe com farinha de trigo e vire-a para tirar o excesso de farinha.

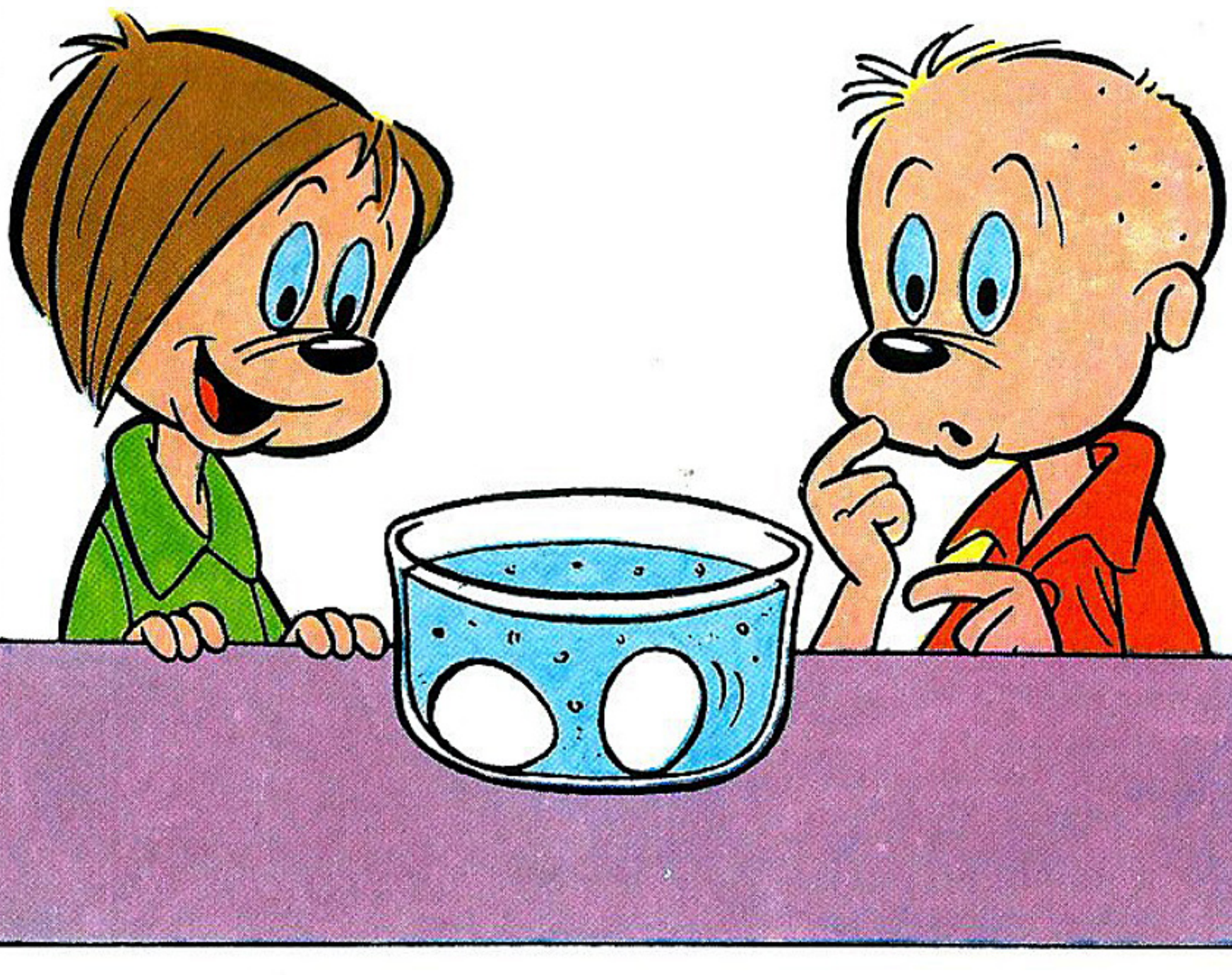
6 — Coloque a massa na fôrma e leve ao forno quente (200°) por 30 minutos.



TESTE SEU CONHECIMENTO CULINÁRIO

Este é um truque muito simples para descobrir se os ovos estão frescos ou não. Todo candidato ou candidata a mestre-cuca deve conhecê-lo.

Observe a ilustração. Os dois ovos foram colocados numa vasilha com água e sal. Você sabe qual deles está fresco? Por quê? Será que algum de seus amigos sabe? Escreva as respostas num papel e depois confira no fim da página.



Confira as respostas aqui:

O ovo fresco é o que está deitado no fundo da vasilha. Com o tempo, a câmara de ar que existe dentro dos ovos aumenta e isso faz com que aqueles que não são frescos flutuem parcialmente.

...E O HAMBÚGUER ?

— Até logo, Pateta! Obrigado por trazer os sanduíches! — gritou Mickey — Sabe, Minie, o hambúrguer nasceu mesmo foi nos Estados Unidos, no início desse século, embora digam que se originou de um prato muito comum na cidade alemã de Hamburgo.

SUPER HAMBÚRGUER

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de carne moída
- 1 xícara de cebola picada
- 1 colher (de sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colher (de chá) de orégão
- 1 colher (de chá) de sal
- algumas gotas de molho de pimenta
- 1 lata de molho de tomate ao sugo
- 1/4 de xícara de "Catchup" picante
- 1 xícara de queijo mozarela ralado
- 8 pãezinhos de hambúrguer

Modo de fazer:

1 — Coloque a carne e a cebola numa panela.

2 — Vá cozinhando e mexendo com um garfo até que a carne não esteja mais crua.

3 — Junte a farinha, o sal, o orégão, o molho de pimenta, o molho de tomate e o "Catchup".

4 — Coloque em fogo baixo por 20 minutos mexendo de vez em quando, até que engrosse.

5 — Deixe esfriar e junte o queijo.

6 — Corte os pãezinhos ao meio, sem separar as duas metades.

7 — Recheie com a mistura de carne e coloque na assadeira.

8 — Cubra com uma folha de papel alumínio e asse em forno lento por uns 15 minutos. Dá para 8 pessoas.

O JANTAR RUSSO DO PATETA

— Otchi-tchórniáááá! Ótchi-krastniáááá!

Durante toda a tarde, enquanto esperava o jantar especial que a Vovó Donalda estava preparando, o Pateta dançou e cantou como um verdadeiro russo.

— Por quê? — disse Mickey — Ora, porque o Pateta gosta de abrir o apetite de acordo com o prato que vai ser servido! E a Vovó está preparando um stroganoff!

— Bem — palpitou Minie — segundo dizem, esse prato foi criado pelo casal Stroganoff, russos especialistas em cozinha. Mas duvido que a receita da Vovó seja a mesma! Originalmente, o stroganoff era feito com carne ensopada em molho

com creme de limão azedo, mostarda, suco de limão, pepinos azedos e cogumelos.

O prato teria sido inventado no século XVIII e, de lá para cá, sempre com muito sucesso, vem sofrendo a influência dos cozinheiros do mundo todo. Não se usa mais mostarda, nem limão azedo, nem pepinos em conserva. Em compensação, usa-se creme de leite fresco, tomates, cebolas e até conhaque.

— Hum . . . — raciocinou Donald — O creme de leite deve ter sido introduzido pelos franceses! Mas os ingleses também mudaram alguma coisa, pois a Vovó está colocando molho inglês no tempero!

— Dá para se perceber a influência estrangeira até nos acompanhamentos do stroganoff! — disse Minie — Come-se com arroz, com purê de batatas e até com nhoque!

— Ó tchi-tchorniáááá! Ótchi-krastniáááá! — continuava o Pateta a plenos pulmões.

STROGANOFF

Você vai precisar de:

- 1 kg de filé mignon
- 3 colheres (de sopa) de manteiga ou de margarina
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (de sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (de chá) de molho inglês
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1 — Corte a carne em quadradinhos, retirando a gordura.
2 — Aqueça a manteiga ou margarina. Junte a carne e deixe fritar bem.
3 — Geralmente a carne solta um pouco de água. Deixe que ela cozinhe nesta água e, se secar muito, junte um pouco de água quente.
4 — Experimente um quadradinho e veja se a carne já está pronta.
5 — Misture o creme de leite, o extrato de tomate e o molho inglês. Despeje em cima da carne e mexa bem. Junte sal e pimenta e experimente conforme sua preferência. Aqueça e sirva.
6 — Se quiser, junte 1 lata de cogumelos escorridos, junto com o creme de leite.

A HISTÓRIA DA MAÇÃ E DO LIMÃO

Só mesmo a senhora, Vovó, seria capaz de fazer uma torta de maçã tão gostosa! — disse o Ludovico, que era muito cavalheiro.

— E, além de tudo, as maçãs da Vovó são mundialmente conhecidas! — disse Gansolino — Vem gente de toda a parte procurar as frutas que a Vovó cultiva!

A Vovó acabava de atender a um viajante e de arranjar-lhe algumas dúzias de frutas selecionadas. O velhinho agradeceu e saiu pela estrada, feliz da vida!

— E agora, pessoal — disse a Vovó — quem quer uma limonadinha?

— Limão e maçã — filosofou Ludovico — Duas frutas históricas! Acredita-se que o limão seja um cruzamento remoto entre a cidra e a lima. Há uma palavra em sânscrito para designá-lo, mas a palavra que conhecemos vem do persa *limu!*

O limão é uma fruta romântica! Sabem que, na Índia, há muitos séculos, a noiva indicava o seu futuro marido atirando-lhe um limão?

— Deve ser por isso que, até hoje, há canções populares que começam com "atirei um limão verde" . . .

— É sim! Isso significa: "quem dá o limão oferece o coração"! — disse Minie.

— E maçã, então? Ela é cultivada desde a mais remota antiguidade e está nas lendas dos gregos, dos romanos, dos persas e dos hindus, em outros povos.

No Brasil, as maçãs custaram a se adaptar porque elas não são frutas dos trópicos: só gostam dos climas temperados como os da América do Norte, da Europa e da Argentina. Já o limão adora climas quentes e . . .

— Afinal — interrompeu a Vovó — vocês querem ou não querem uma limonadinha?

REFRESCO DE MAÇÃ

Você vai precisar de:

- 1 maçã descascada
- 1 colher (de chá) de suco de limão
- 1 xícara de leite
- açúcar a gosto

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

ESPUMA DE LIMÃO

Você vai precisar de:

- 3 claras
- 6 colheres (de sopa) de suco de limão
- 3 colheres (de sopa) de açúcar
- club soda gelado

Modo de fazer:

Misture no liquidificador as claras, o suco de limão e o açúcar. Bata bem até que a mistura fique homogênea. Divida em 3 copos e se quiser pode colocar club soda.

REFRESCO DE MEL

Você vai precisar de:

- 1 ovo
- 1 xícara de leite frio
- 2 colheres (de sopa) de mel

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutos e em seguida pode servir. Dá para 1 copo.

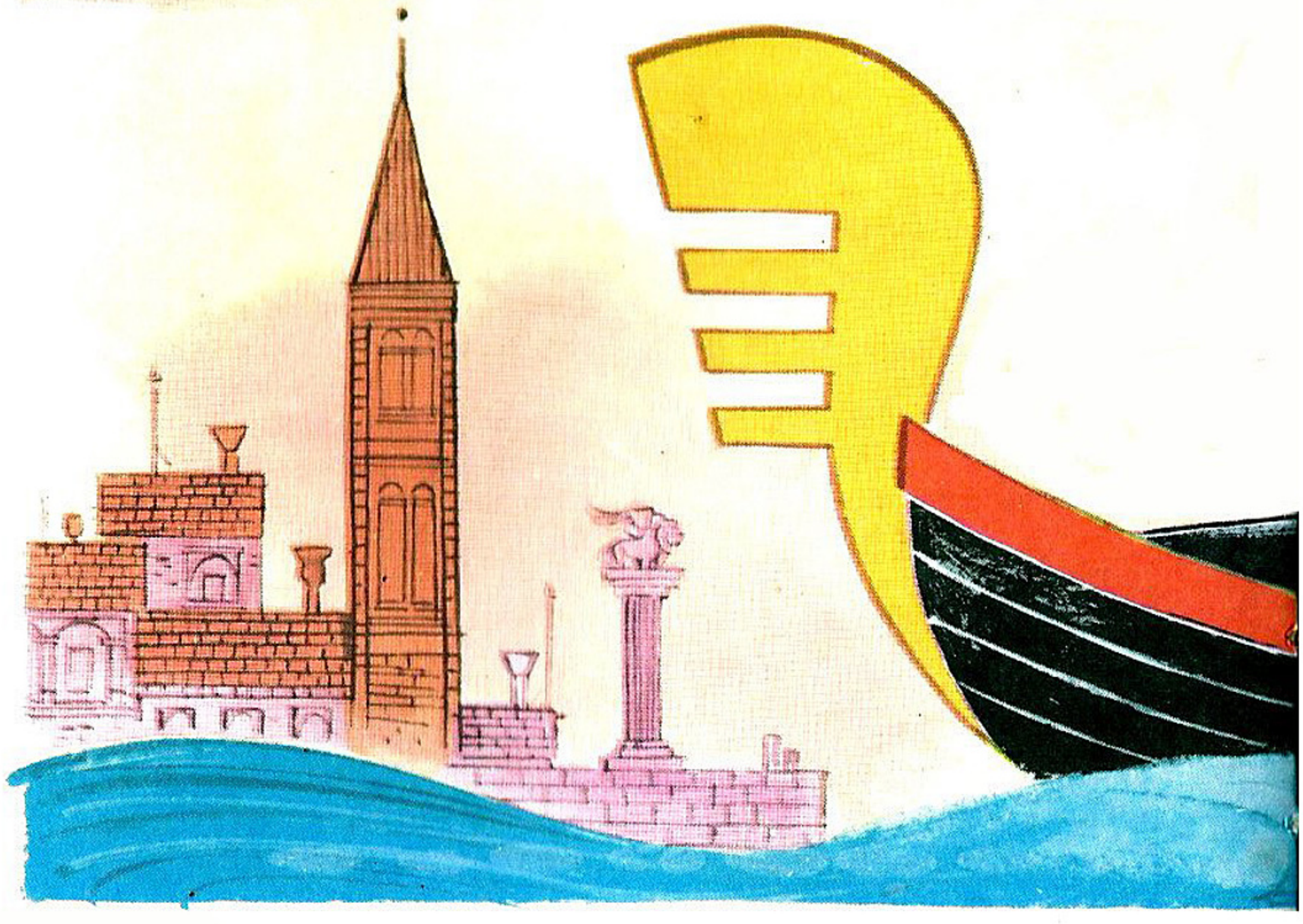
A PISCICULTURA

Os conhecimentos de Mickey sobre criação de peixes já estavam ficando famosos. Acontece que não fazia muito tempo, ele e Pluto tinham ido passear em Veneza e encontraram uma espécie rara que só existia no mar Mediterrâneo.

— Estão vendo? — perguntou o Mickey apontando um enorme aquário com água salgada — Este é o peixe que nós trouxemos da Itália. Vou cuidar dele como fizeram os antigos romanos e chineses, os precursores da arte de criar peixes!

Desde aquela época até hoje, em tanques e açudes, é possível desenvolver raças de peixes planejadas quanto ao tamanho, o peso, a cor, a forma dos olhos e outros detalhes que sejam bonitos ou curiosos.

Os japoneses, por exemplo, levaram gerações para selecionar, a partir de uma carpa, um peixe minúsculo, com lindas nadadeiras, e muito decorativo, — aquele simpático peixinho vermelho de aquário!



FILÉ DE PEIXE À MODA VENEZIANA

Você vai precisar de:

- 4 filés de peixe
- 1/4 de xícara de manteiga ou margarina
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 3 dentes grandes de alho picados
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/2 colher (de chá) de pimenta
- 1 lata de purê de tomate
- 1 lata de água (use a lata do purê de tomate como medida)
- 1 colher (de sopa) de orégão
- 2 colheres (de sopa) de extrato de tomate
- 1/2 colher (de chá) de sal

Modo de fazer:

1 — Misture o azeite e a manteiga numa panela grande. Aqueça.

2 — Junte o alho e a salsinha e deixe cozinhar em fogo lento por 5 minutos.

3 — Adicione o sal e a pimenta. Junte o purê de tomate, a água e o orégão.

4 — Deixe cozinhar em panela tampada, em fogo lento por 10 minutos. Junte o peixe e cozinhe por mais 10 minutos.

O CHOCOLATE

Como o Pardal sabia que Margarida gostava muito de chocolate, resolveu convidá-la para testar sua última invenção.

Imaginem o que era... Uma chaleira de três bicos que fornecia chocolate quente, chocolate morno e chocolate gelado, à vontade do freguês!

Margarida pegou sua xícara e lembrou-se do que lera naquela manhã: séculos antes dos espanhóis chegarem à América, os astecas já conheciam as favas de cacau e com elas faziam um líquido escuro que chamavam de *tchocolatl*.

Com a conquista espanhola, o chocolate espalhou-se pela América e chegou à Europa para ser, hoje, o alimento predileto de todas as crianças do mundo!

BOLO RÁPIDO DE CHOCOLATE

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 1/3 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de chocolate em pó
- 3 colheres (de chá) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de baunilha
- 2/3 de xícara de manteiga ou margarina
- 1 xícara de leite
- 3 ovos

Modo de fazer:

1 — Unte bem uma assadeira de uns 32 cm x 22 cm.
2 — Use a batedeira, em velocidade baixa, para misturar tudo. Depois, aumente a velocidade e bata por mais 3 minutos.
3 — Agora, procure espalhar bem a massa na assadeira já preparada.
4 — Asse em forno moderado por 30 minutos.
5 — Deixe esfriar bem e corte em quadrados.

CHOCOLATE QUENTE

Você vai precisar de:

- 1 tablete grande de chocolate meio amargo
- 1/2 xícara de água
- 2/3 de xícara de açúcar
- 1/2 xícara de creme de leite batido em chantilly

Modo de Fazer:

1 — Misture numa panela o chocolate (quebrado em pedaços) e a água.
2 — Leve ao fogo brando e mexa até que o chocolate derreta totalmente.

AMADEU E O REFRESCO DE MELANCIA

O Amadeu veio visitar a Vovó Donalda e lhe trouxe uma receita: refresco de melancia.

— Uma das mais importantes frutas tropicais! — observou Mickey ao receber sua porção — Mas... aqui não tem refresco! Só tem melancia!

— E o que você queria? — explicou-se o Amadeu — Melancia pura é o melhor refresco do mundo!

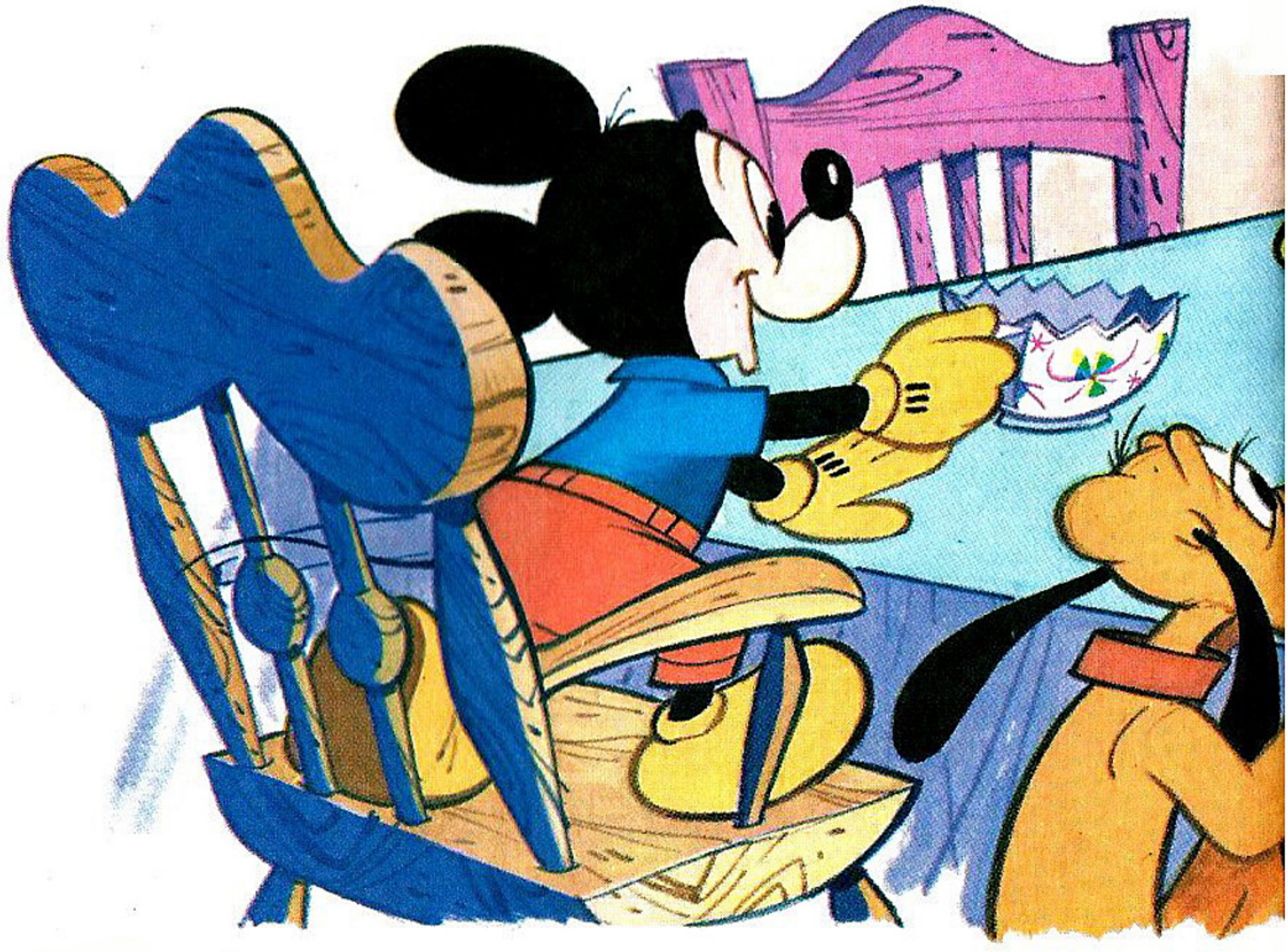
REFRESCO DE MELANCIA

Você vai precisar de:

- 1 1/2 colher (de sopa) de suco de limão
- 1 1/2 colher (de sopa) de açúcar
- 3 xícaras de melancia sem sementes cortada em quadradinhos

Modo de fazer:

1 — No copo do liquificador coloque o suco de limão, o açúcar e 1 xícara de melancia.
2 — Tampe e bata bem. Junte a melancia restante e torne a bater.
3 — Sirva com cubos de gelo.



3 — Junte o açúcar. Deixe levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 4 minutos.

4 — Deixe esfriar. Bata o creme de leite na batedeira até que, levantando a pá, o creme fique em picos.

5 — Junte o creme batido ao chocolate. (Esta mistura pode ser guardada na geladeira por alguns dias).

6 — Para servir, coloque 1 colher (de sopa) bem cheia do creme numa xícara (de chá) e misture leite quente. Depois, é só mexer. Dá 8 xícaras.

A COMIDA DOS ASTRONAUTAS

— A tecnologia necessária às navegações espaciais desenvolveu-se também no aspecto alimentar! — começou Ludovico, que havia sido encarregado por uma faculdade de estudar os processos de alimentação dos astronautas.

— Disso eu também entendo! — palpitou Donald — Lembram-se daquela viagem espacial que eu fiz no primeiro foguete construído pelo Pardal?

— Construído por mim, coisa nenhuma! — protestou Pardal — Eu construí apenas o motor! Foi você quem quis fazer inveja ao Gastão e montou o meu motor num velho barril de vinho . . .

— Chega de discussão! — interrompeu a Vovó — Deixem o Ludovico falar!

— Obrigado, Vovó! — respondeu Ludovico — Como eu ia dizendo, o primeiro problema da alimentação no espaço é a falta de gravidade dentro da nave. Imaginem um astronauta tentando comer uma farofa que flutua dentro da cabina . . .

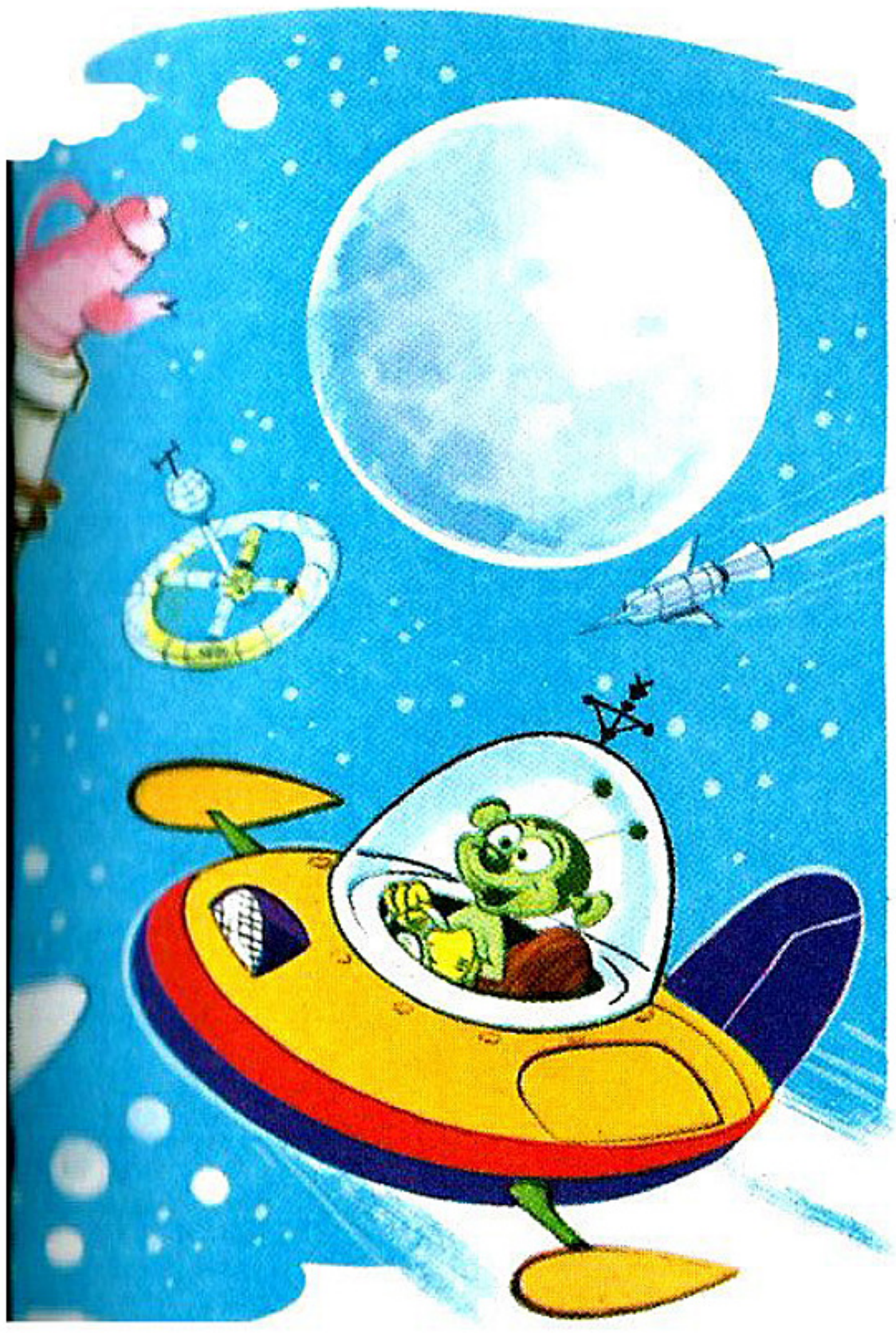
— Esse problema eu resolvi na minha viagem! — meteu-se novamente o Donald — Eu tinha levado um belo bife que cismava em não parar no prato. Mas eu usei a cabeça: finquei-lhe um prego no meio e pude comer tranqüilamente!

— Os astronautas não precisam de pregos e martelos para comer! — retomou Ludovico — Teoricamente, qualquer ser humano pode se alimentar apenas com água e pílulas que contenham calorias, vitaminas, proteínas e sais minerais. O problema é que, ao fim de pouco tempo, os movimentos naturais da digestão farão o estômago doer de fome, embora o indivíduo

esteja alimentado. Além disso, os líquidos da digestão, como o suco gástrico e a bílis, acabarão por corroer as paredes do estômago e provocar gastrite!

Por isso, os astronautas apenas bebem líquidos e comem alimentos desidratados em forma de tabletes ou em forma de pastas colocadas dentro de bisnagas como os dentifrícios.

Os tabletes são geralmente revestidos por uma substância gelatinosa que impede que se desprendam migalhas: uma simples migalha de pão poderia penetrar em algum mecanismo de precisão e ocasionar um desastre.



A maioria dos alimentos, porém, vem dentro de bisnagas, em forma de pastas. O astronauta somente precisa espremer a bisnaga na boca para se alimentar.

A maior dificuldade são os líquidos. Um pouco de líquido derramado formaria uma nuvem de gotículas que atrapalharia a visão dos astronautas e danificaria os instrumentos. Nesse caso, usam-se tubos alimentadores semelhantes a canudinhos de refresco.

A primeira experiência de alimentação no espaço foi feita com os astronautas russos Gagarin e Titov.

Eles levaram tubos contendo queijo, molho de chocolate e café com leite em forma de pastas. E alimentos sólidos: pão, mortadela defumada e pedaços de limão.

Mais tarde foi incluída carne na dieta dos astronautas e atualmente há desde tabletes de morangos com flocos de milho até coquetel de camarão!

Mas o que um astronauta precisa mesmo é de água. No espaço o corpo exige mais água do que normalmente. Se o viajante não tomar água suficiente, sentirá tonturas e sofrerá redução do volume de seu sangue quando voltar à Terra!

OS GALOS DE BRIGA

O velho aparelho de rádio da Vovó Donalda estava transmitindo uma "luta do século" entre Mike Traça e Mal-Guila Sopapo.

— Que horror! — disse Minie — Não sei como as pessoas se divertem ao ver dois homens se esmurrando.

— Tem gosto pra tudo! — disse o Tio Patinhas — Veja, por exemplo, o frango ensopado que a Vovó está preparando para o jantar. Ninguém pensa . . .

— O que é que tem frango a ver com luta de boxe?

— É que durante muitos séculos não se criavam frangos para comer. Eles eram criados somente para as brigas de galo! Só recentemente os frangos passaram a ser criados exclusivamente para a alimentação.

Por causa das brigas de galo, durante muito tempo só se criavam espécies de galos magros e fortes, como a conhecida por *galo índio.*

Afiavam-se os bicos, as unhas e as esporas dos galos e jogavam-se dois deles em uma pequena arena, ou *rinha,* até que só um sobrevivesse. Atualmente, brigas de galos são proibidas no Brasil.

FRANGO AO PARMESÃO

Você vai precisar de:

- 1 frango cortado em pedaços
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina
- 1 xícara de farinha de rosca
- 2 colheres (de sopa) de salsinha picada
- 2/3 de xícara de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

1 — Derreta numa panela a manteiga ou a margarina e deixe esfriar.
2 — Numa vasilha ou num prato fundo, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão e a salsinha.
3 — Passe os pedaços de frango, primeiro na manteiga ou margarina e depois na mistura de farinha de rosca.
4 — Coloque o frango numa fôrma refratária untada.
5 — Asse em forno moderado por uma hora mais ou menos, até que o frango já esteja bem macio.

FRANGO COM CRESPINHOS DE ARROZ

Você vai precisar de:

- 1/3 de xícara de farinha de trigo
- 1/2 pacote de sopa de cebola (compra-se pronta)
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina derretida
- 1 frango médio cortado em pedaços
- 1 1/3 xícara de crespinhos de arroz (sem açúcar)

Modo de fazer:

1 — Misture a farinha com o pó da sopa de cebola.
2 — Junte a manteiga ou margarina derretida e mexa bem.
3 — Passe os pedaços de frango nessa mistura e depois nos crespinhos de arroz.
4 — Coloque numa assadeira forrada com papel alumínio e untado.
5 — Asse em forno moderado durante, aproximadamente, 45 minutos.

DE ONDE VEIO A BATATA?

— Foram os portugueses! — berrava Donald.

— Que nada — berrava mais alto o Gastão — Foram os espanhóis!

— Quer apostar que foram os portugueses que levaram a batata para a Europa?

— Quero! — aceitou o Gastão — Quem perder vai ter de descascar todas as batatas do celeiro da Vovó!

— Aceito: Vamos procurar o Ludovico!

Mas o sábio não era de se apressar:

— Originalmente, a batata só era cultivada no Peru e no Equador, onde a variedade do solo facilitava o desenvolvimento de várias espécies. No século XVI, os conquistadores espanhóis levaram a batata para a Europa. Mas, no início, os europeus só a utilizavam para fins ornamentais. Como comida, eles achavam que a batata só servia para porcos e galinhas!

E o Donald teve de descascar as batatas . . .

FRANGO COM BATATA E CREME

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (de chá) de sal
- 1/2 colher (de chá) de pimenta
- 1 frango médio cortado em pedaços
- 1/4 de xícara de manteiga ou margarina derretida
- 3 batatas médias descascadas e cortadas em rodelas
- 4 cebolinhas verdes picadas
- 1 xícara de caldo de galinha
- 1 xícara de creme de leite
- 2 colheres (de chá) de suco de limão

Modo de fazer:

1 — Misture a farinha com o sal e a pimenta.
2 — Passe os pedaços de frango nesta farinha.
3 — Frite os pedaços de frango na manteiga ou margarina, até que dourem.
4 — Coloque na panela as batatas, a cebolinha verde, o sal e o caldo de galinha.
5 — Tampe a panela e deixe tudo cozinhar lentamente, até que o frango fique bem macio.
6 — Retire o frango e as batatas da panela e coloque numa travessa.
7 — Misture o creme de leite com o limão e junte ao caldo na panela.
8 — Aqueça e despeje sobre o frango e a batata.

OS HOMENS VÃO À COZINHA!

— Maravilhoso, Vovó! — disse a Margarida, servindo-se de mais um pedaço do assado.

— Obrigada — disse a Vovó — Mas você deve dizer isso ao Pardal, ao Gastão, ao Pateta, ao Peninha, ao Donald, ao Mickey, ao Tio Patinhas e ao Ludovico. Foram eles que prepararam o almoço!

— Não é possível! — exclamou a Minie — E onde foi que eles aprenderam a cozinhar tão bem?

— Ora, meninas — começou Donald — o talento é uma coisa que . . .

— Deixe de bravatas, Donald! — interrompeu o Tio Patinhas — Você sabe muito bem que aprendemos tudo com a Vovó, sempre que ela nos convidava. Antes, a maioria de nós era um desastre na cozinha!

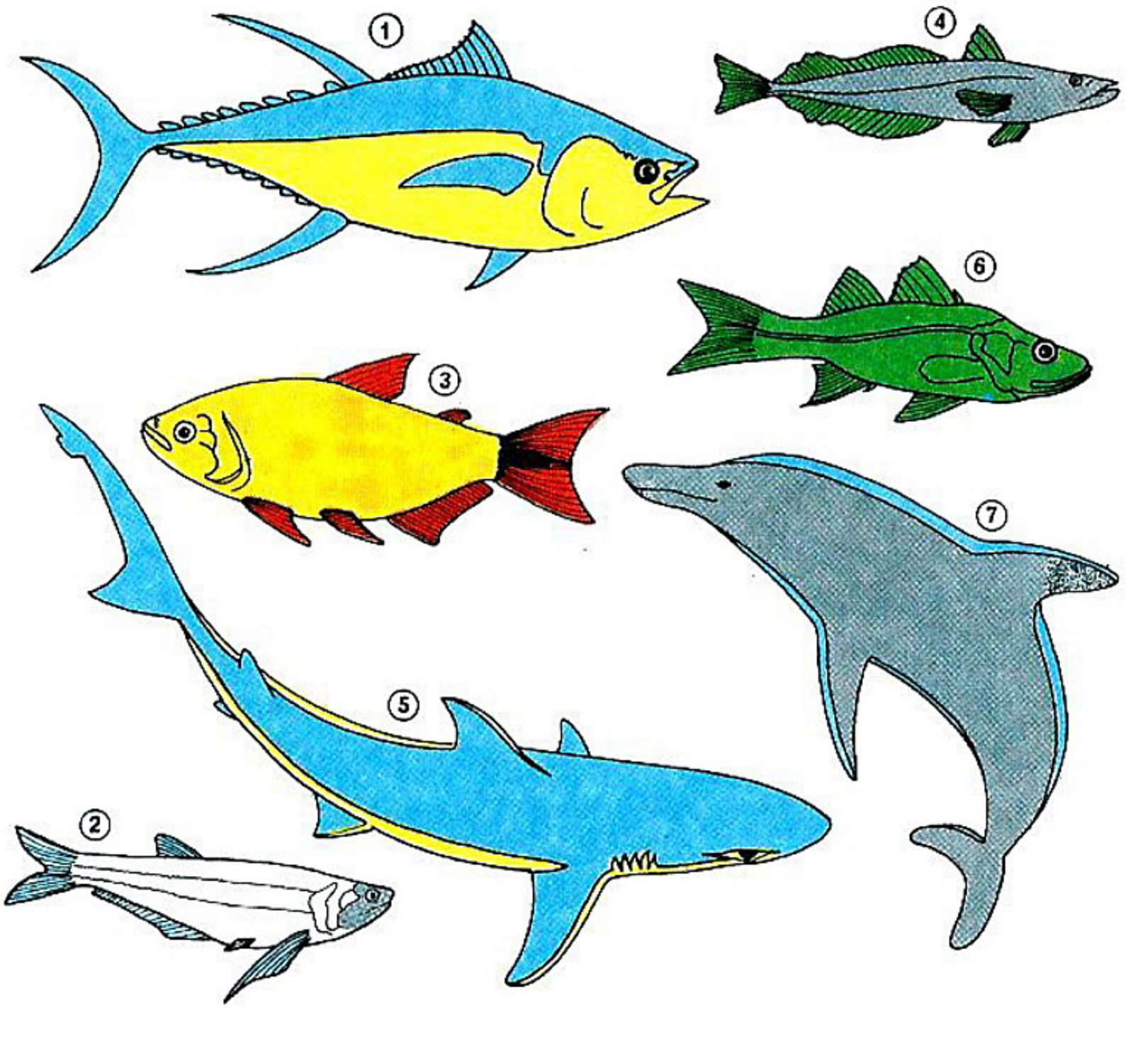
— Mas Donald não deixa de ter razão quando fala em talento — interveio a Vovó — Cozinhar não é um dom exclusivo das mulheres. A maioria dos homens sabe cozinhar alguma coisa e, muitos deles, cozinham muito bem. Por exemplo, os chefes de cozinha dos mais famosos restaurantes do mundo. Todos, homens!

Na verdade, qualquer pessoa pode aprender a cozinhar. E o melhor exemplo disso são os meus amigos, os mesmos que fizeram o almoço de hoje. Alguns dias antes de fazer este almoço, soube que os homens realizaram um concurso entre si, para ver quem cozinhava melhor. Pelo almoço de hoje, minha opinião é que todos estão cozinhando muitíssimo bem. Meus parabéns!

A PESCARIA DO DONALD

Donald adora pescarias. E vive falando que sabe tudo sobre peixes. Mas bastou a Vovó Donalda pedir que identificasse os peixes abaixo para ele se atrapalhar todo.

Veja se pode ajudar o Donald. Olhe com atenção os peixes, escreva seus nomes num papel e depois confira as respostas lá embaixo.



Confira suas respostas aqui:

1 - Atum. 2 - Manjuba. 3 - Piracanjuba. 4 - Merluza. 5 - Tubarão Azul. 6 - Robalo. 7 - Golfinho. Atenção: esse não é um peixe, mas um mamífero da ordem dos Cetáceos. Também conhecido como delfim ou boto.

COMER BEM É O MELHOR REMÉDIO

— Ora, é fácil saber qual é o valor dos alimentos! — afirmou Peninha — A comida só tem valor quando é gostosa. Comida sem gosto não vale nada!

— Não é nada disso, Peninha! — reclamou Donald — O gosto dos alimentos não interessa . . .

O sítio da Vovó Donalda estava uma confusão maluca. Todo mundo queria ajudar na cozinha. A parte da Vovó até que era fácil: ela sabia todas as receitas de cor e não perdia tempo com discussões.

— Iac! — riu-se o Pateta com a boca cheia — Em matéria de comida gostosa, quem é que vai discutir com a Vovó?

Assim, fora a Vovó e o Pateta, todo mundo discutia. O Donald e o Peninha, por exemplo, estavam discutindo a nutrição e o valor dos alimentos, e não conseguiam chegar a um acordo:

— Ah, quer dizer que o gosto não interessa? — perguntou Peninha oferecendo uma banana ao Donald — Então, experimente comer isto com pimenta!

— Cada coisa em seu lugar, Peninha! — respondeu Donald — Nas bananas, a gente põe mel ou aveia, e pimenta a gente põe um bocadinho só na feijoada. Banana e pimenta misturadas são um verdadeiro purgante!

Falando em purgante, logo apareceu a Margarida correndo atrás das sobrinhas Lalá, Lelé e Lili:

— Venham cá! Está na hora do fortificante!

— Ora, Margarida! — intrometeu-se Donald — As meninas estão fortes e almoçaram muito bem. Para que fortificante?

Donald já tinha lido tudo sobre nutrição, e sabia que a gente só precisa tomar forti-

ficantes quando o corpo está com falta de certas substâncias nutritivas. Normalmente, basta uma alimentação equilibrada para manter a saúde em forma e garantir um desenvolvimento sadio.

— E o que é "alimentação equilibrada"? — quis saber Pateta vendo Tico, o esquilinho, passar equilibrando uma pêra enorme na cabeça — É aquilo ali?

— Nada disso! — riu-se Donald — Espere que eu vou explicar:

O ser humano precisa de vitaminas, sais minerais e água, que não são propriamente alimentos, mas fazem com que o corpo absorva as substâncias que dão energia: proteínas, gorduras e carboidratos. O problema é que nenhum alimento possui todos esses ingredientes. Por isso, precisamos "equilibrar" nossas refeições, para que nosso corpo receba o suficiente de cada um.

— Mas eu não gosto de nada disso! — resmungou o Pateta — Eu prefiro mesmo é um bom franguinho grelhado!

— Pois o franguinho está cheio de proteínas! — disse o Donald continuando com a explicação:

A principal função das proteínas é construir e reparar os tecidos do organismo. São encontradas nas carnes

de mamíferos, aves e peixes, nos ovos, no leite, no queijo e no feijão, principalmente.

Se alguém comer em demasia alimentos proteinados, o corpo eliminará o excesso e raramente ocorrerão problemas. Mas, se faltarem proteínas na alimentação, o corpo ficará enfraquecido e pouco resistente à doenças.

As gorduras funcionam como o carvão de uma fornalha: queimam e produzem energia em forma de calor. São encontradas na manteiga, na carne, no amendoim, no coco e em outros alimentos.

Os carboidratos produ-

zem a energia necessária aos movimentos e ao aquecimento dos músculos. Alimentos ricos em carboidratos são os açúcares e os amidos que estão principalmente nos pães, no arroz, no milho, nos doces e nos bolos.

Assim, se uma pessoa comer poucos alimentos que contenham gorduras e carboidratos, ficará fraquinha. Mas, se comer demais esses alimentos, ficará gorda, porque o corpo só queima as quantidades de gordura e de carboidratos de que necessita: o resto vai sendo acumulado nos tecidos.

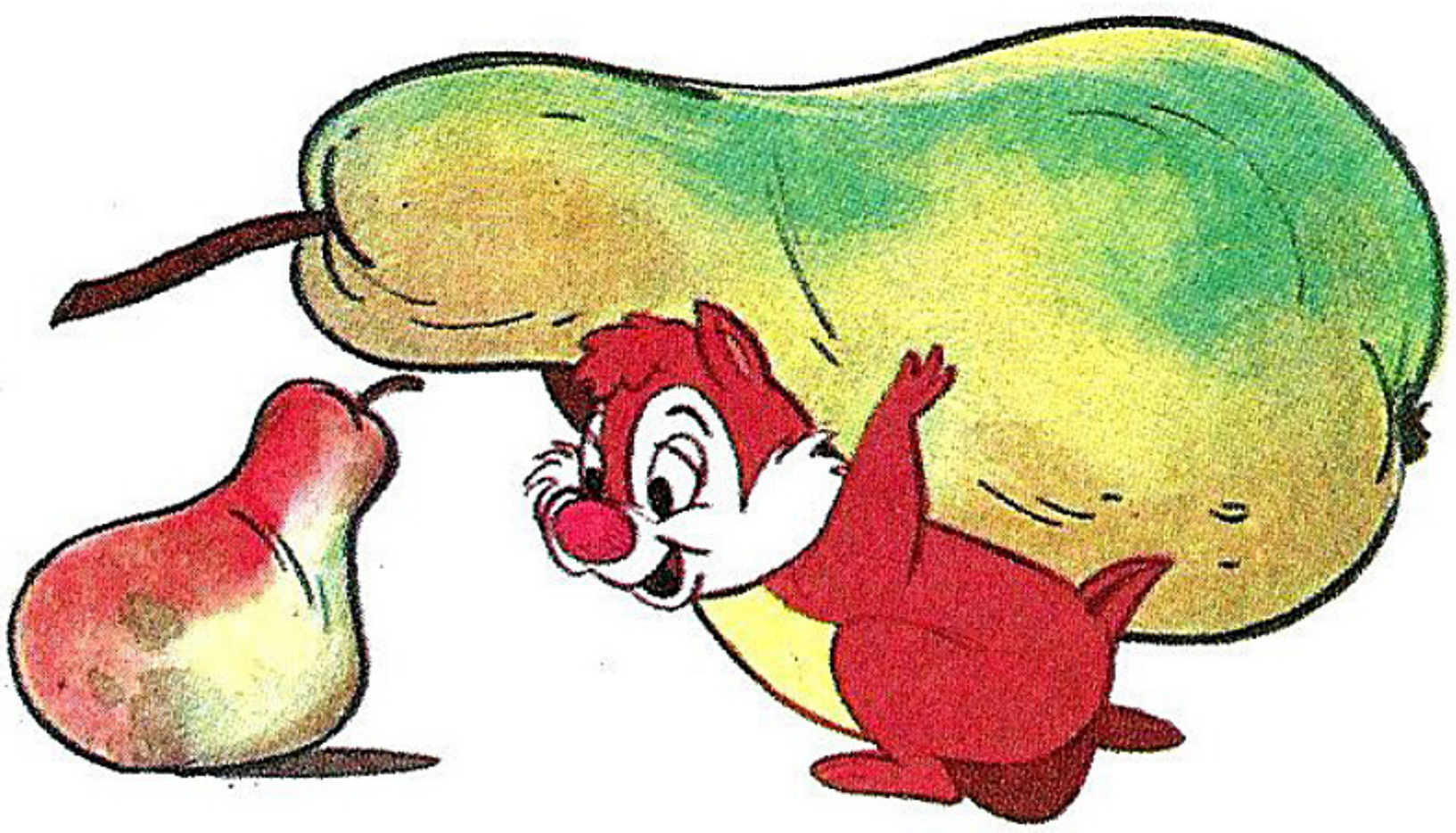
Os sais minerais têm diferentes funções (sais de cálcio, por exemplo, dão consistência aos ossos) e são encontrados no leite e nas verduras. Como as crianças estão sempre crescendo, elas precisam de muito mais sais mineirais do que os adultos.

As vitaminas regulam todo o mecanismo da nutrição e estão em diferentes alimentos. Quem não come alimentos vitaminados, fica com todas as funções fora de controle, não absorve direito a alimentação, e enfraquece.

Qualquer pessoa, porém, pode sobreviver bastante tempo sem sais minerais, vitaminas, gorduras, proteínas e carboidratos. Mas, sem água, ninguém agüenta. Esse é o mais importante componente da vida. A água favorece a ação dos sucos digestivos, assegura a passagem das substâncias nutritivas dos intestinos para o sangue e elimina, para fora do organismo, as substâncias nocivas.

— Poxa! — disse o Pateta — Nunca pensei que comer fosse tão complicado assim . . . Como é que a gente faz para saber quanto deve comer de cada coisa?

— Isso depende — respondeu Donald — da idade, do sexo, da atividade e das



condições de saúde de cada pessoa. Até o clima em que ela vive tem importância.

Mas, de qualquer forma, se uma pessoa se alimentar regularmente de carne, leite, ovos, verduras, legumes, frutas e cereais, sua saúde estará garantida. Para saber quanto a gente deve comer de cada coisa, basta dar uma olhada na tabelinha aí embaixo. Por ela, dá para perceber que é exatamente dos 15 aos 20 anos que a pessoa pode e deve absorver maior número de calorias, sem correr o risco de engordar excessivamente.

O Pateta ficou olhando muito sério para a tabela e tentou calcular quanto valia uma fatia de bolo de chocolate. Tentou, virou, fez contas, coçou a cabeça e, por fim, desistiu.

QUANTIDADE DIÁRIA DE CALORIAS A SER INGERIDA DE ACORDO COM AS IDADES

IDADE	CALORIAS
Criança de 2 anos	1000
Crianças de 6 anos	1400
Criança de 10 anos	2000
Adolescente de 15 anos	3200
Jovem de 20 anos	3500
Homem	3000
Mulher	2200
Pessoa idosa (65/70)	2000-2500
Mais de 70 anos	1800-2200

O QUE É QUE A FEIJOADA TEM?

Era aniversário da Vovó Donalda e todos se reuniram no sítio para almoçar com ela. E qual seria o prato? Como a Vovó era muito democrática, ficou acertado que o prato do dia seria escolhido por votação.

Todos escreveram seus pratos favoritos em papeizinhos e os colocaram na cartola do Tio Patinhas.

O resultado seria surpresa. Ficou combinado que a Vovó apuraria os votos e faria o almoço em segredo. Assim, no dia combinado, uma imensa terrina fumegante foi levada à mesa e todos gritaram a um só tempo:

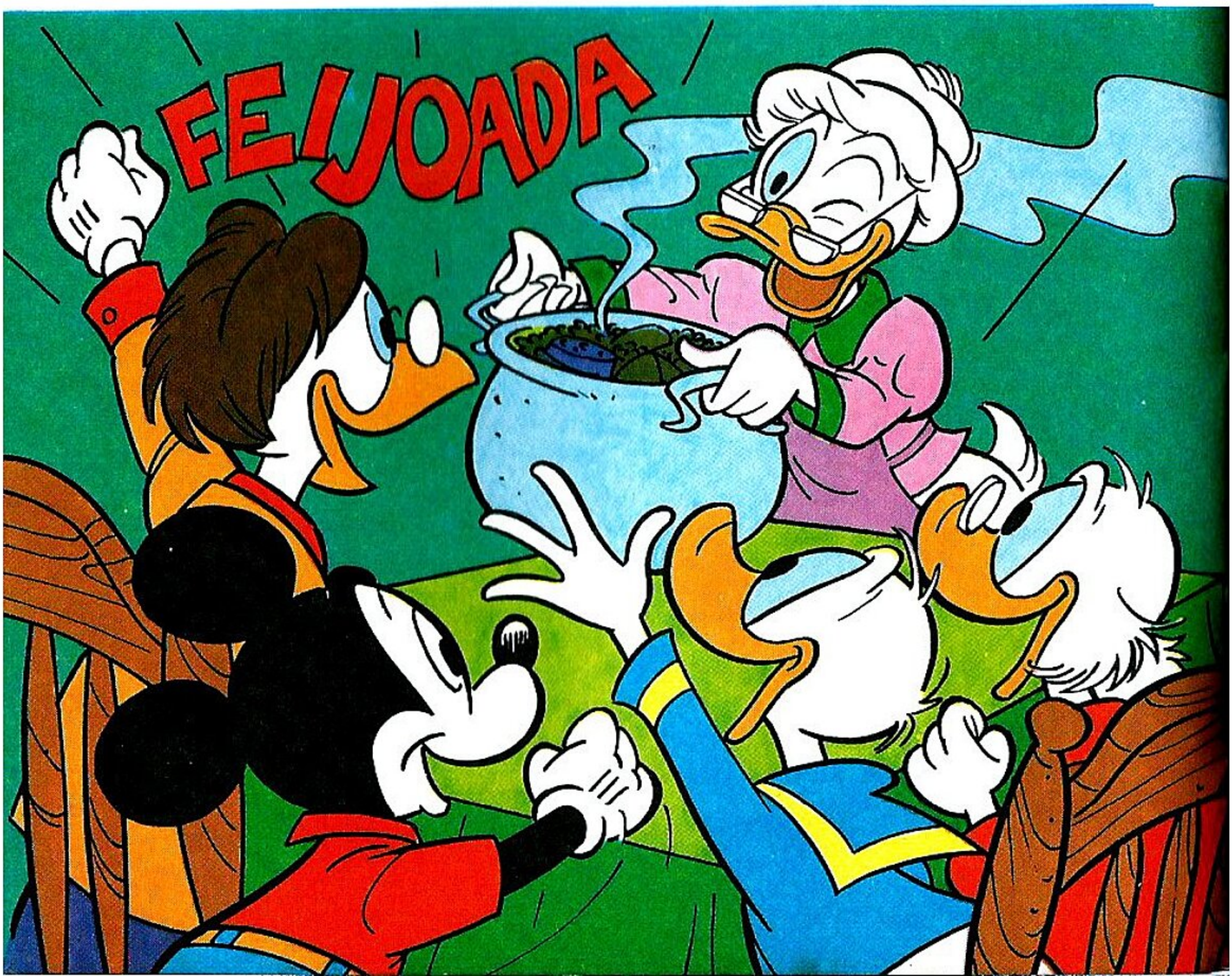
— Feijoada!! Ganhei, ganhei a votação!

— Quase todos ganharam — declarou a Vovó — Houve vinte votos para "feijoada" e um voto para "Bzzz"!

— É do Lampadinha! — revelou Pardal — Quer dizer "feijoada" também!

A escolha não poderia ter sido melhor. A feijoada estava uma delícia!

— Engraçado... — comentou Mickey servindo-se de uma gostosa fatia de toucinho — Vocês já repara-



ram que a feijoada é feita com as partes menos nobres do porco? Por que será, hein?

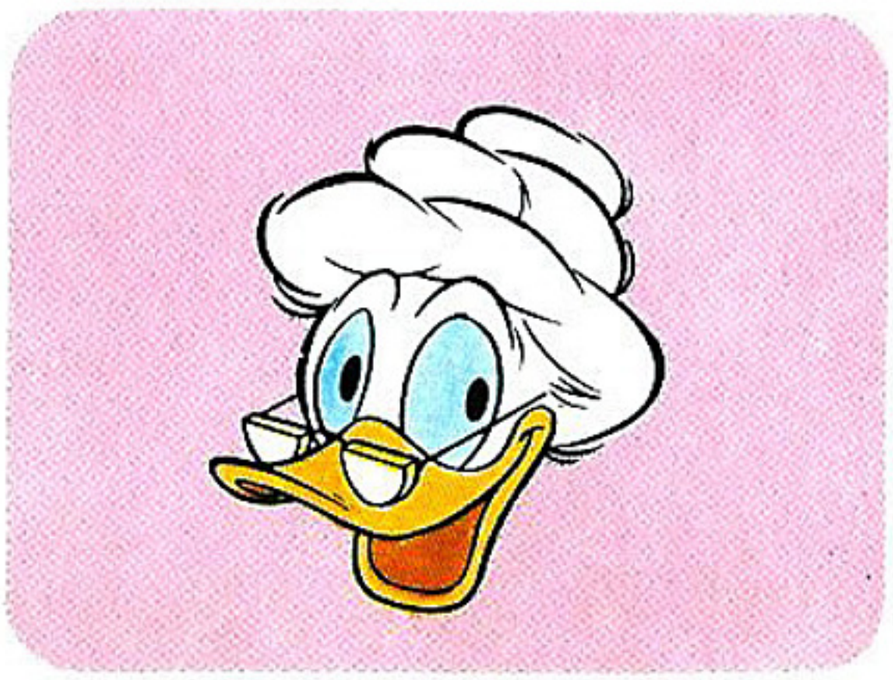
— Porque a feijoada é um prato da pobreza! — disse Ludovico — Nasceu na senzala! As partes mais nobres do porco, como o pernil e o lombo, eram consumidas na casa grande. Os restos indesejados, como as orelhas, o couro, o rabo e os pés, eram misturados ao feijão e comidos com farinha pelos escravos na senzala!

A idéia, aliás, de fazer pratos deliciosos com restos é encontrada em muitos países, como o *cassoulet* francês, a *paella* espanhola e a caldeirada lusa . . .

FEIJOADA

Você vai precisar de:

- 2 kg de feijão preto
- 1 kg de carne seca
- 1 kg de carne salgada (de porco)
- 1/2 kg de paio
- 1/2 kg de lingüiça
- 1/2 kg de lombo salgado (de porco)
- 1 pé de porco
- 1 orelha de porco
- 1 rabinho de porco
- 1 língua de porco
- 100 g de toucinho defumado
- 3 dentes de alho socados
- 4 colheres (de sopa) de cebola batida
- 1 folha de louro
- 3 colheres (de sopa) de óleo ou gordura
- sal



Modo de fazer:

1 — Escolha e lave o feijão deixando-o de molho em água fria de um dia para outro.

2 — Lave bem as carnes para tirar o excesso de sal. Deixe-as também de molho em água fria, mas em vasilhas separadas, trocando a água de vez em quando.

3 — No dia seguinte, cozinhe o feijão e as carnes na água em que o feijão ficou de molho.

4 — À medida em que o feijão for cozinhando, acrescente água se necessário para que ele não fique seco.

5 — Quando o feijão e as carnes estiverem quase macios, numa panela à parte, refogue no óleo, a cebola e o alho.

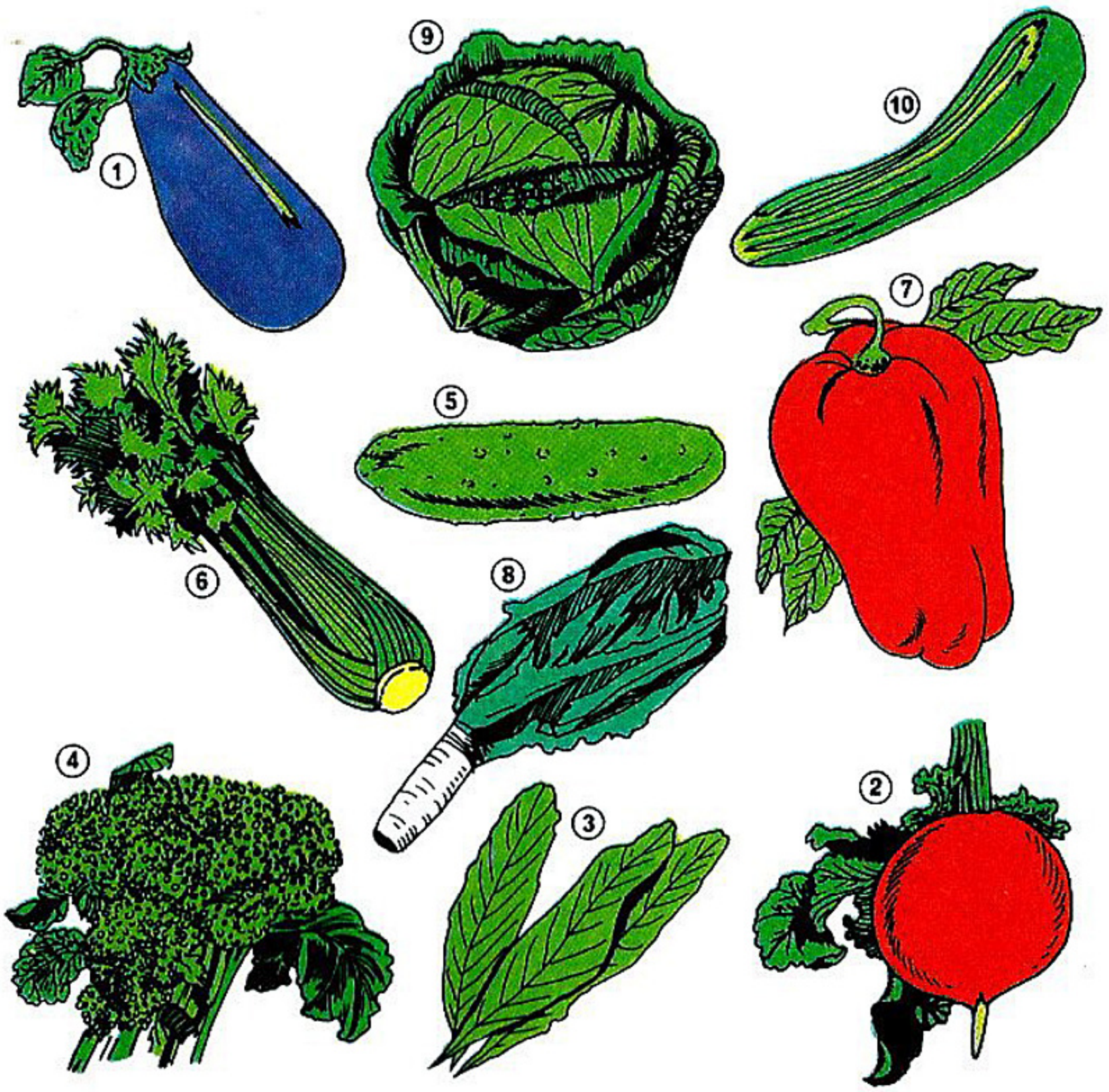
6 — Junte 3 ou 4 conchas de feijão com caldo, amasse e deixe ferver.

7 — Em seguida, coloque esta mistura na panela do feijão. Deixe ferver durante 15 ou 20 minutos e pode servir.

A SALADA DA VOVÓ

Na geladeira da Vovó, há sempre legumes e verduras para sopas e saladas, comidas que ela não dispensa porque são muito saudáveis.

Os legumes e as verduras que a Vovó mais gosta estão ilustrados abaixo. Você sabe o nome deles? E seus amigos sabem? Escreva num papel as respostas e depois confira com as do fim da página.



Confira suas respostas aqui:

1 - Berinjela. 2 - Rabanete. 3 - Almeirão. 4 - Brócolos. 5 - Pepino. 6 - Aipo. 7 - Pimentão. 8 - Chicória. 9 - Repolho. 10 - Abobrinha.

A SOPA DO PARDAL

Donald e os outros homens da turma decidiram fazer um concurso de "melhor cozinheiro". E, por uns dias, não se falou em outra coisa.

Antigos livros de receitas foram desencavados, ingredientes exóticos passaram a ser muito disputados, todo mundo estava disposto a fazer um bonito papel na hora de ir para a cozinha. A Vovó era quem estava mais satisfeita com a importância que os "meninos" deram à idéia.

O Pardal foi o primeiro a ir para a cozinha. Há tempos que ele vinha falando de uma deliciosa sopa de cogumelos que aprendera a fazer com uma tia européia. Agora era a hora de provar que ela era gostosa mesmo!

Mas foi um fiasco! Na verdade, o Pardal até que conseguiu preparar a sopa. Mas o seu gênio inventor acabou estragando tudo.

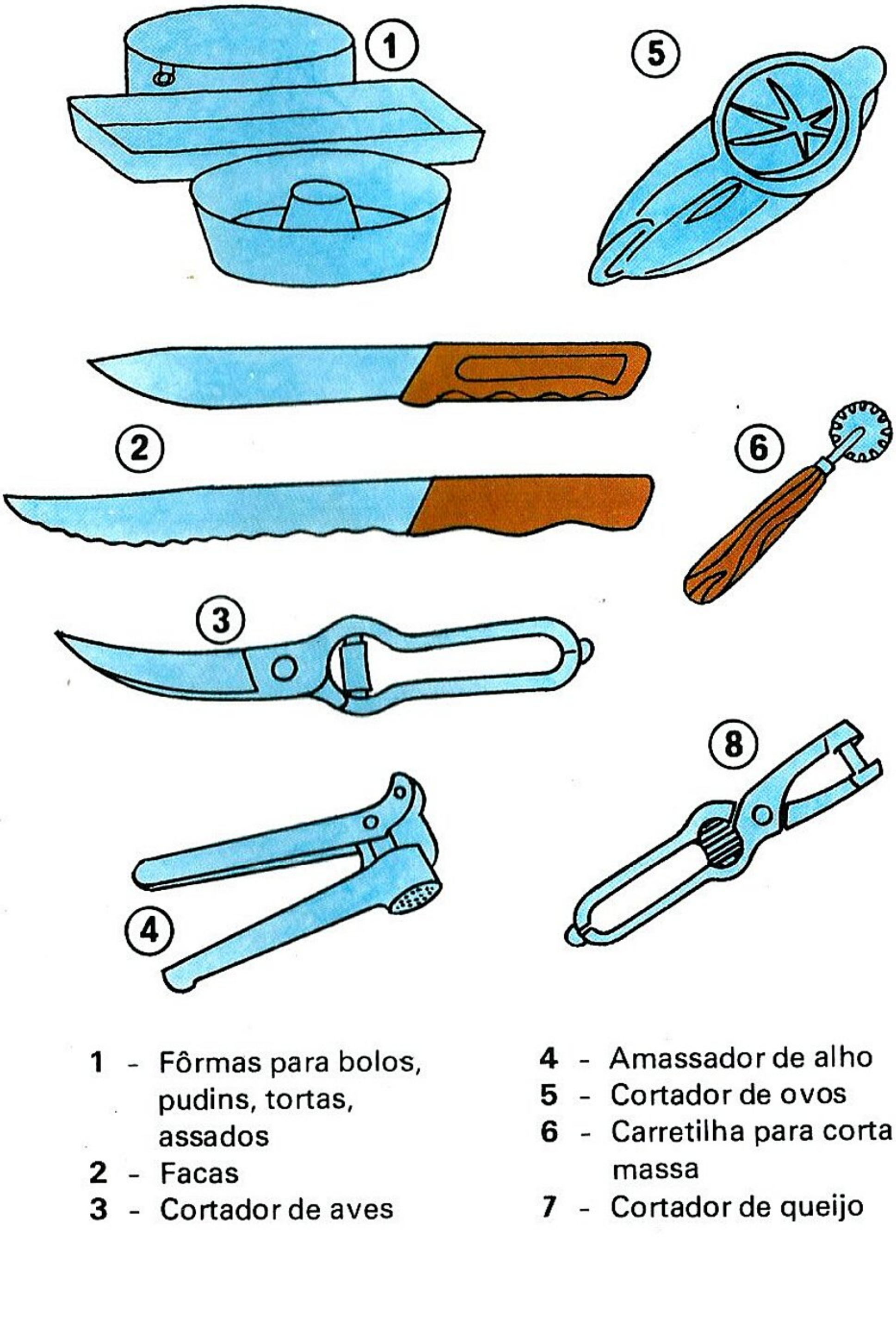
Ele quis aproveitar a oportunidade para testar uma fórmula que dispensava a colher: a sopa vinha sozinha para a boca do freguês!

Funcionar, a fórmula funcionou. O problema é que funcionou demais e o Pardal acabou sendo tragado pela sopa!

EQUIPAMENTOS DE COZINHA

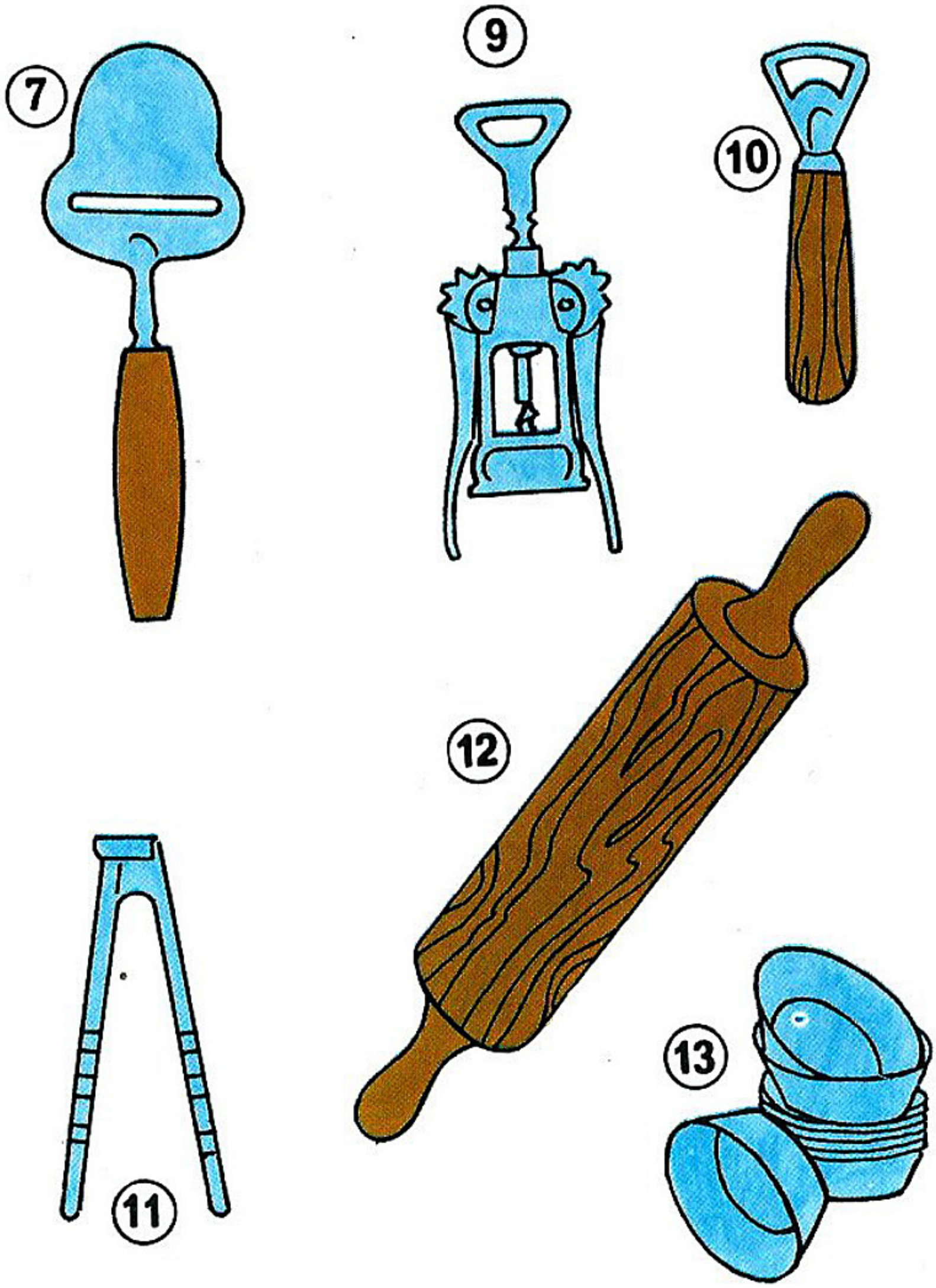
Vovó Donalda selecionou uma série de utensílios que ela considera de grande utilidade para qualquer concurso de "melhor cozinheiro".

É claro que você não vai

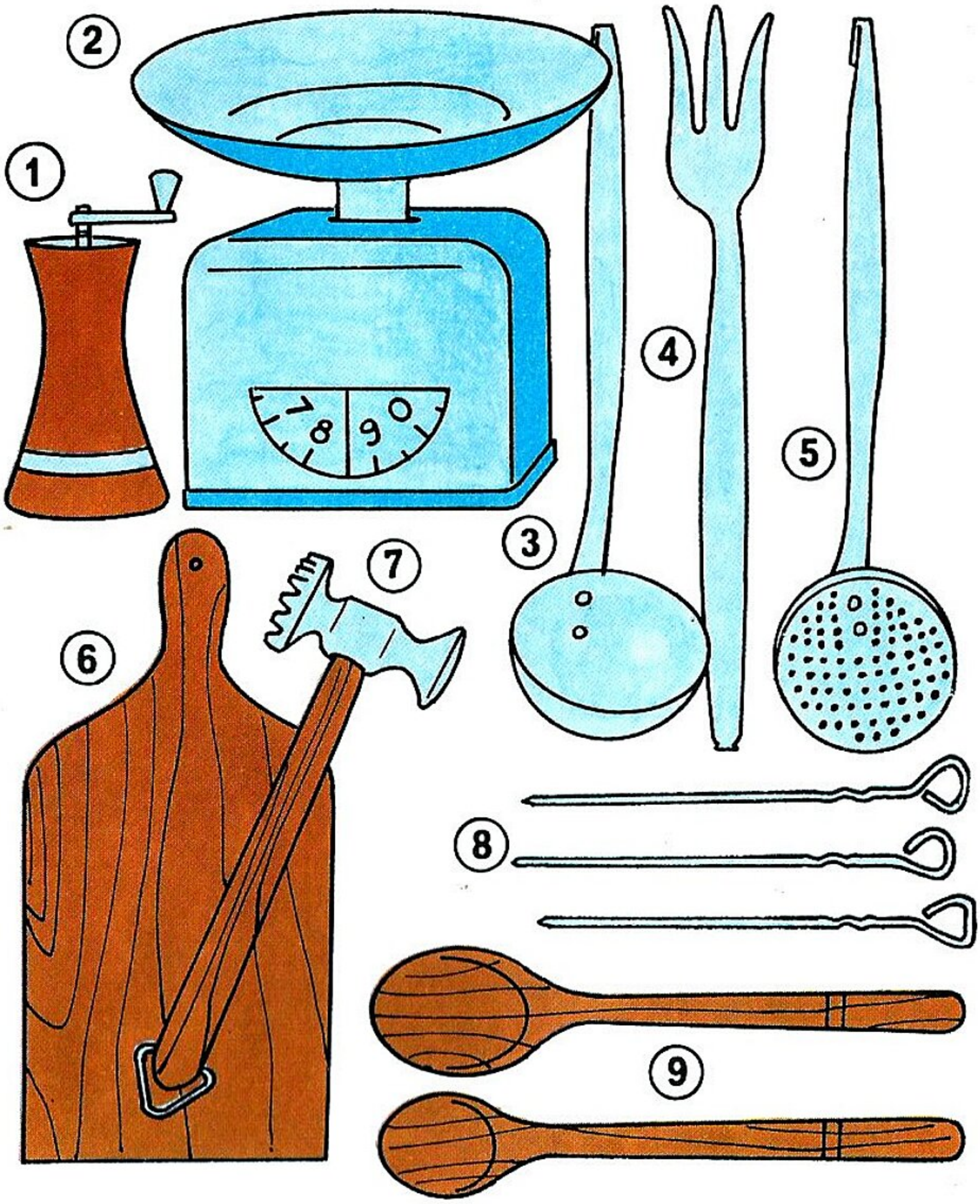


1 - Fôrmas para bolos, pudins, tortas, assados
2 - Facas
3 - Cortador de aves
4 - Amassador de alho
5 - Cortador de ovos
6 - Carretilha para cortar massa
7 - Cortador de queijo

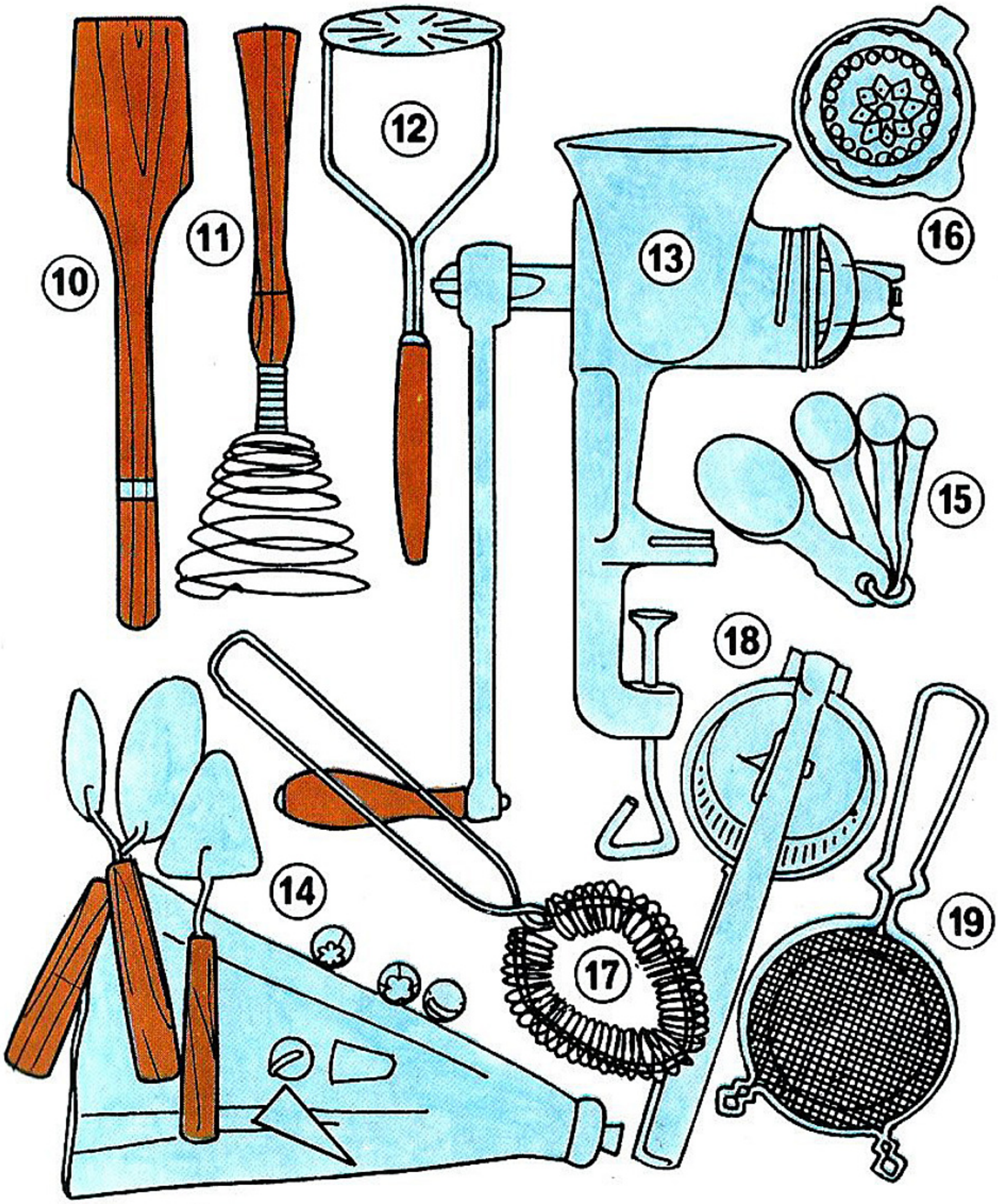
precisar ter todos eles! Mas alguns são indispensáveis em qualquer cozinha. Por isso, antes de fazer as suas receitas, dê uma olhada nestas páginas e nas páginas seguintes e procure os objetos que você vai utilizar. Separe todos e verifique se estão bem limpinhos. Se não estiverem lave bem antes de usá-los.



8 - Descaroçador de azeitona
9 - Saca-rolhas
10 - Abridor de garrafas
11 - Quebra-nozes
12 - Rolo de macarrão
13 - Forminhas lisas ou onduladas para assar empadas, tortinhas e bolinhos



1 - Ralador de pimenta em grão
2 - Balança
3 - Concha
4 - Garfo
5 - Espumadeira
6 - Tábua de carne
7 - Batedor de carne
8 - Espetinhos de churrasco
9 - Colheres de pau
10 - Espátula de pau



11 - Batedor de ovos
12 - Amassador de batatas
13 - Moedor de carne
14 - Material para confeitar bolos, doces, tortas etc.
15 - Colheres para medidas
16 - Espremedor de laranja
17 - Batedor para fazer claras em neve
18 - Espremedor de batata
19 - Coador

ALFACE QUE TE QUERO VERDE

— Uma saladinha! Aqui está! — disse Vovó Donalda servindo a mesa. — Para abrir o apetite! Um pouco de vinagre na alface bem lavada, sal, uma pitadinha de pimenta-do-reino e pronto!

— Que delícia! — exclamou Pateta, que era louco por salada — Adoro verdura! Se eu pudesse, mudava para a África e ficava no meio daquele verde, até ficar velhinho, comendo salada e cozido de verduras!

— Aposto que, no meio daquele verde todo, você nunca ia descobrir o que era e o que não era para comer! — falou Ludovico em tom de desafio. A alface de que você tanto gosta, por exemplo, é nativa do norte da África e da Ásia Menor, mas, em sua forma selvagem, é uma planta espinhosa!

O nome, aliás, vem do árabe *al-khass.* Sabe-se que os persas, desde o ano 550 a.C., adoravam alface. Mais tarde, os gregos, e depois os romanos, adotaram a alface, principalmente por seus valores medicinais.

No primeiro século da nossa era, a alface já era cultivada em várias regiões,

principalmente na China, onde existiam grandes plantações. Nas Américas, a alface chegou nas primeiras viagens de Colombo, mas demorou um pouco a ser cultivada. Só no século XVI a planta foi adotada como alimento regular.

ALFACE QUENTE

Você vai precisar de:

- 2 pés pequenos de alface
- 1/4 de xícara de manteiga ou margarina
- sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

1 — Lave as folhas de alface e seque com papel absorvente de cozinha.

2 — Rasgue a alface em pedaços pequenos.

3 — Derreta a manteiga numa panela e junte a alface. Tampe a panela e cozinhe sobre fogo lento por aproximadamente 3 minutos.

4 — Tempere com sal e pimenta e junte o queijo parmesão ralado. Atencão: Cuidado com o sal pois o queijo parmesão já é salgado.

SOPA DE LEGUMES

Você vai precisar de:

- 1 cebola grande cortada em rodelas finas
- 3 cenouras médias, lavadas, raspadas e cortadas
- 1 talo de salsão cortado
- 1 nabo pequeno
- 3 colheres (de sopa) de margarina
- 8 xícaras de caldo de carne preparado com tabletes
- 1 repolho pequeno picado
- 3/4 de xícara de extrato de tomate
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1 — Numa panela grande, frite na margarina a cebola, a cenoura, o salsão e o nabo por 5 minutos.

2 — Junte o caldo e deixe levantar fervura.

3 — Acrescente o repolho e o extrato de tomate e abaixe o fogo.

4 — Tempere com sal e com pimenta.

5 — Tampe e cozinhe lentamente por 1 hora ou até que os legumes estejam cozidos (espete com um garfo para ver se estão macios).

O ALIMENTO DO FUTURO

— Você sabe que para produzir apenas um quilo do bife que você está comendo agora foram necessários cem quilos de vegetais?

— Como?! — engasgou-se o Pateta.

— É isso mesmo! — continuou Tio Patinhas — Um desperdício horrível! Escutem só: um boi adulto já comeu cem quilos de vegetais para cada quilo de carne que fornecerá ao açougue!

— É com problemas como esse que os cientistas estão preocupados hoje em dia! — disse Ludovico — A população do mundo cresce assustadoramente e breve não haverá mais alimentos tradicionais suficientes!

O problema que esses cientistas prevêem é o esgotamento dos alimentos de origem animal que estamos acostumados a consumir e, conseqüentemente, da fonte de proteínas que eles representam. A solução será a descoberta de alimentos que compensem esse esgotamento e que sejam produzidos por um custo inferior.

Tecnicamente, já se produzem alimentos extraídos do algodão e da soja, mas as grandes esperanças não estão em terra.

A vida começou no mar e é no mar que a ciência está procurando desenvolver novas formas de alimento para quando as formas tradicionais começarem a se extinguir. Na China e no Japão, sempre se usaram algas marinhas como complemento alimentar. As algas são excelentes fontes de proteínas e, nos Estados Unidos, já existe uma "fazenda" em alto mar pesquisando as possibilidades da produção

de algas para alimentação.

— Hum . . . — pensou o Pateta em voz alta — Logo, logo, o sítio da Vovó Donalda vai ter de se mudar para o Oceano Atlântico!

Além dos alimentos do mar, no futuro, a humanidade consumirá insetos como o gafanhoto, que fornece 70% de proteínas e 20% de gorduras, uma proporção que nem um boi é capaz de oferecer. E aproveitará cascas de batata, de mandioca, e folhas de vegetais como a cana-de-açúcar.

A idéia de comer insetos pode parecer desagradável à primeira vista, mas entre outros povos é muito comum, e no interior do Brasil costuma-se comer içá, ou tanajura, que é simplesmente a saúva rainha.

Por enquanto, os técnicos procuram criar alimentos de substituição com aspecto e sabor semelhantes aos alimentos que devem ser substituídos. Já existe um "bife de soja" que faz qualquer um pensar que está saboreando um hambúrguer.

Mas o caminho para o alimento do futuro é a criação de produtos novos até no aspecto e no sabor.

COMO ESCOLHER O PEIXE

— Mickey, esse negócio de pesca é muito complicado! — disse o Pateta — Como é que se faz para pescar exatamente o peixe que a gente quer para o almoço?

— Bem, Pateta — respondeu Mickey — Primeiro você deve resolver como quer comer o peixe. Se você quer comer um peixe frito inteiro, deve pescar peixes pequenos, como o peixe-rei, o lambari ou a manjuba.

Quem quer comer um bom filé de peixe deve escolher um que não tenha muitas espinhas e que tenha a carne macia. O linguado e a pescada, por exemplo.

Agora, quando se quer um peixe inteiro, para rechear ou ensopar em postas, deve-se escolher um peixe de carne mais firme: cavala, badejo, garoupa, namorado, pampo, tainha . . .

O atum, a arraia e o cação não servem para rechear. São preparados em postas e dão excelentes ensopados.

Depois, então, você deve escolher o local, a isca e o tipo de anzol adequados para o peixe que desejar. O que não quer dizer, porém, que você não possa pescar por acaso um outro tipo de peixe com o mesmo tamanho e peso.

O Pateta foi pescar, então, todo animado. Seguiu todos os conselhos de Mickey: escolheu local, isca e tipo de anzol adequados. Mas não escolheu a hora adequada. O resultado foi que a maré encheu, o pescador ficou ensopado e a única coisa que ele pegou foi um forte resfriado.

COZIDO DE PEIXE

Você vai precisar de:

- 3 chuchus descascados e partidos ao meio
- 2 cenouras raspadas
- 3 cebolas inteiras descascadas
- 5 batatas pequenas descascadas
- 1 maço de coentro
- 3 batatas-doces descascadas e cortadas
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (de sopa) de sal
- 1 colher (de chá) de pimenta-do-reino
- 1 peixe (namorado ou robalo) de 1 1/2 kg mais ou menos, cortado em postas.

Modo de fazer:

1 — Numa panela grande, coloque todos os legumes, o alho, o sal, a pimenta e o coentro.
2 — Junte a cabeça do peixe e cubra com água.
3 — Deixe cozinhar e vá retirando os legumes que cozinham mais depressa: primeiro você tira o chuchu, depois a batata, depois a cenoura e por fim a batata-doce.
4 — No caldo que ficou na panela você coloca as postas de peixe temperadas com um pouco de sal e suco de limão. Deixe cozinhar durante 10 minutos (o peixe não deve amolecer muito.
5 — Sirva o peixe numa travessa e os legumes em outra.
6 — Se você quiser, pode fazer um pirão com o caldo de peixe que ficou na panela. Para isso, precisa apenas passar o caldo por uma peneira. Depois, aos poucos, junte farinha de mandioca crua e vá mexendo até obter um mingau.

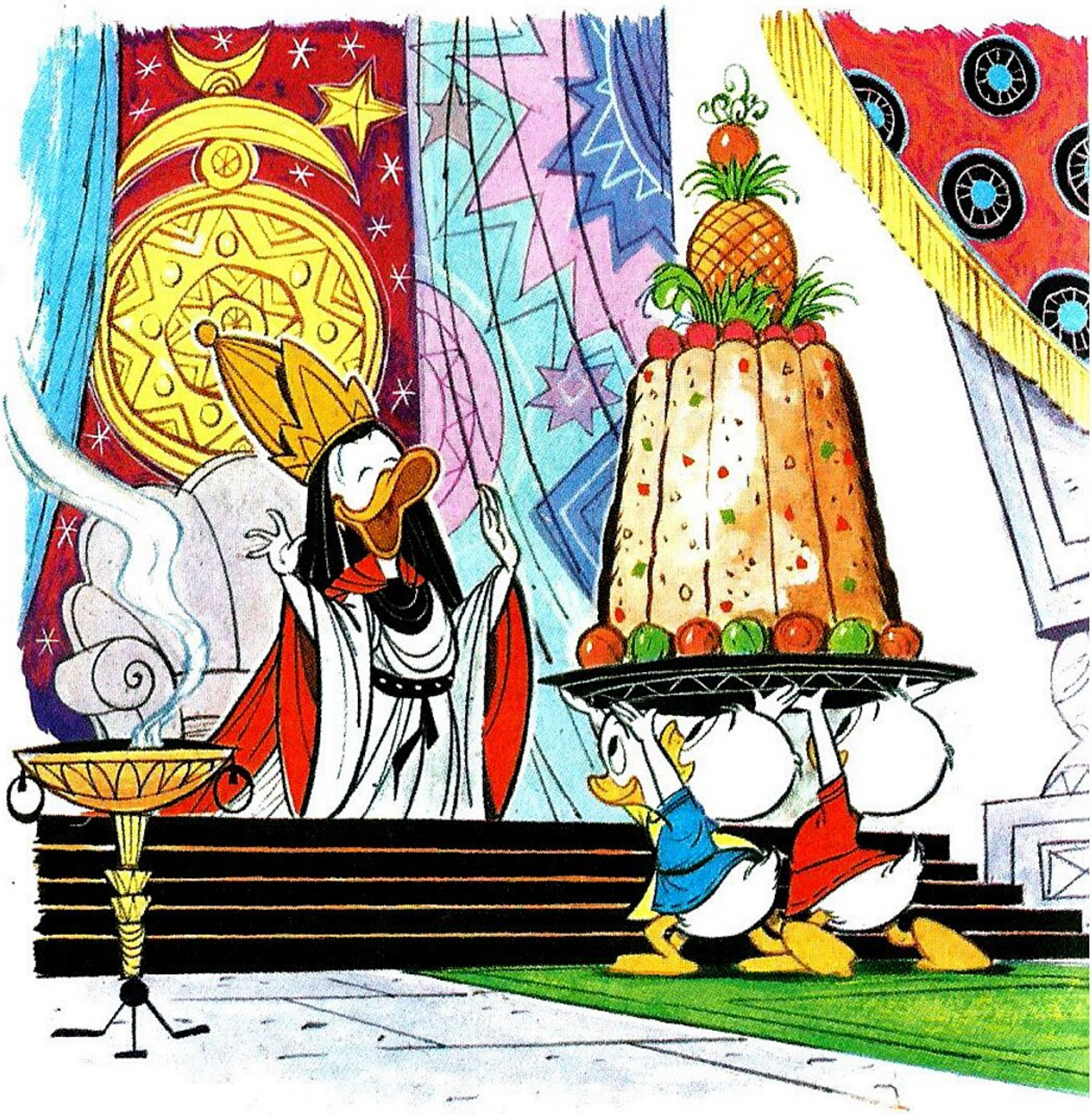
O PRESENTE DA RAINHA DE SABÁ

O Ludovico falava em história enquanto a Vovó oferecia uma beleza de pudim de chocolate com abacaxi:

— Foi há quase três mil anos atrás! A Rainha de Sabá precisava garantir a passagem das caravanas de mercadores através de Israel com destino às Índias. Aí foi falar com o rei Salomão e ofereceu-lhe grande quantidade de ouro e pedras preciosas.

Em compensação, Salomão permitiu a passagem das caravanas e retribuiu os presentes, oferecendo todas as riquezas que a rainha quisesse levar!

— Mau negócio! — disse



Donald, que estava procurando aprender com Tio Patinhas — Se eu fosse Salomão, bastava saber a receita deste pudim que a Vovó fez; aí faria um bem grande para a rainha e não teria de gastar tanto ouro!

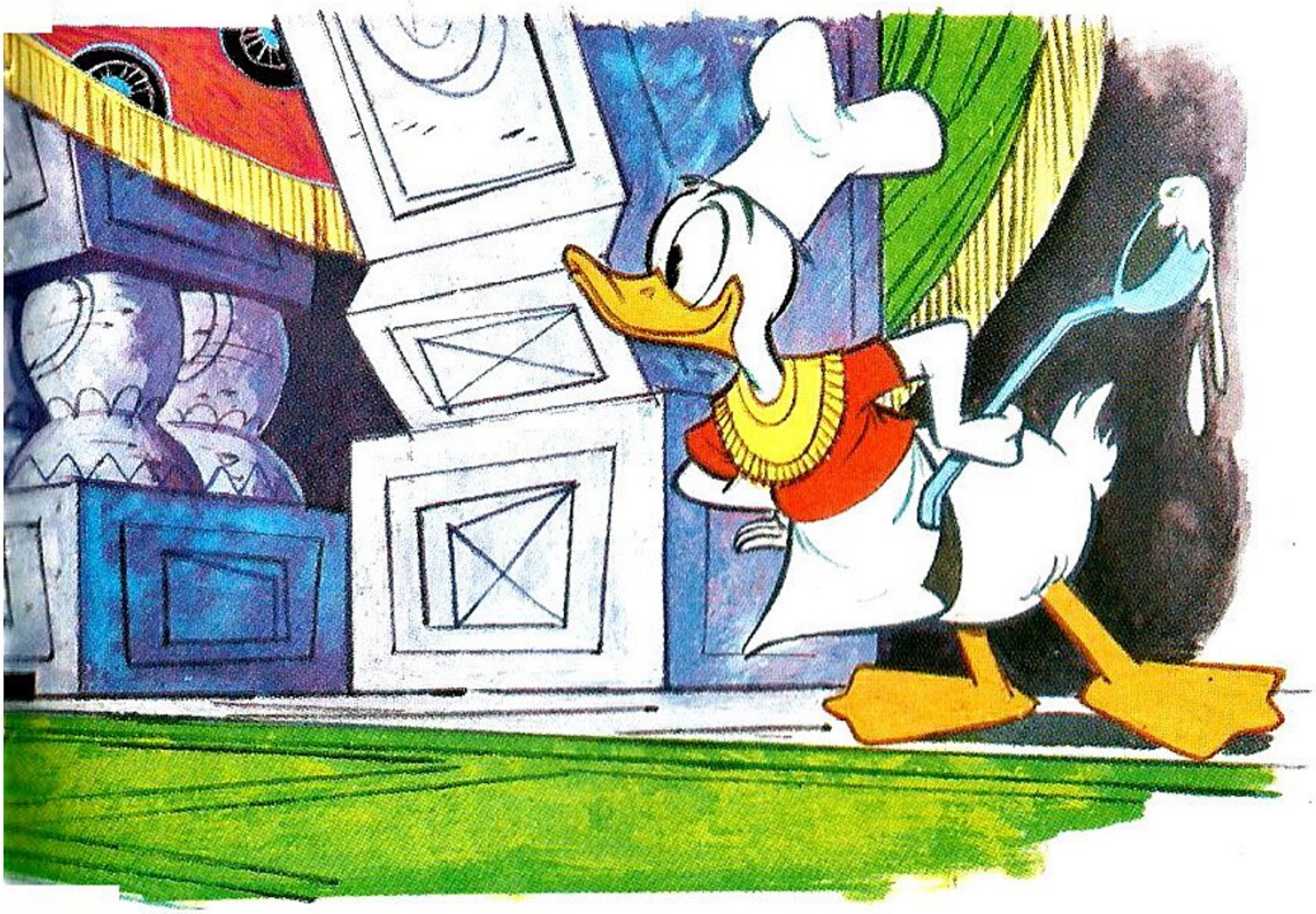
PUDIM DA RAINHA DE SABÁ

Você vai precisar de:

- 2 colheres (de sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 1/4 de xícara de água fria
- 1/2 xícara de leite quente
- 3 tabletes pequenos de chocolate meio amargo quebrado em pedacinhos
- 2 gemas
- 1 xícara de creme de leite
- 1 xícara bem cheia de gelo picado
- 1 abacaxi

Modo de fazer:

1 — Coloque no copo do liquidificador a gelatina, a água fria e o leite quente. Bata bem até que tudo fique homogêneo.
2 — Junte o chocolate e bata mais um pouco. Sem desligar o liquidificador junte as gemas, o creme de leite e o gelo picado.
3 — Bata até que tudo esteja bem misturado e depois despeje numa fôrma molhada.
4 — Leve à geladeira por 15 minutos. Desenforme e enfeite com rodelas de abacaxi.

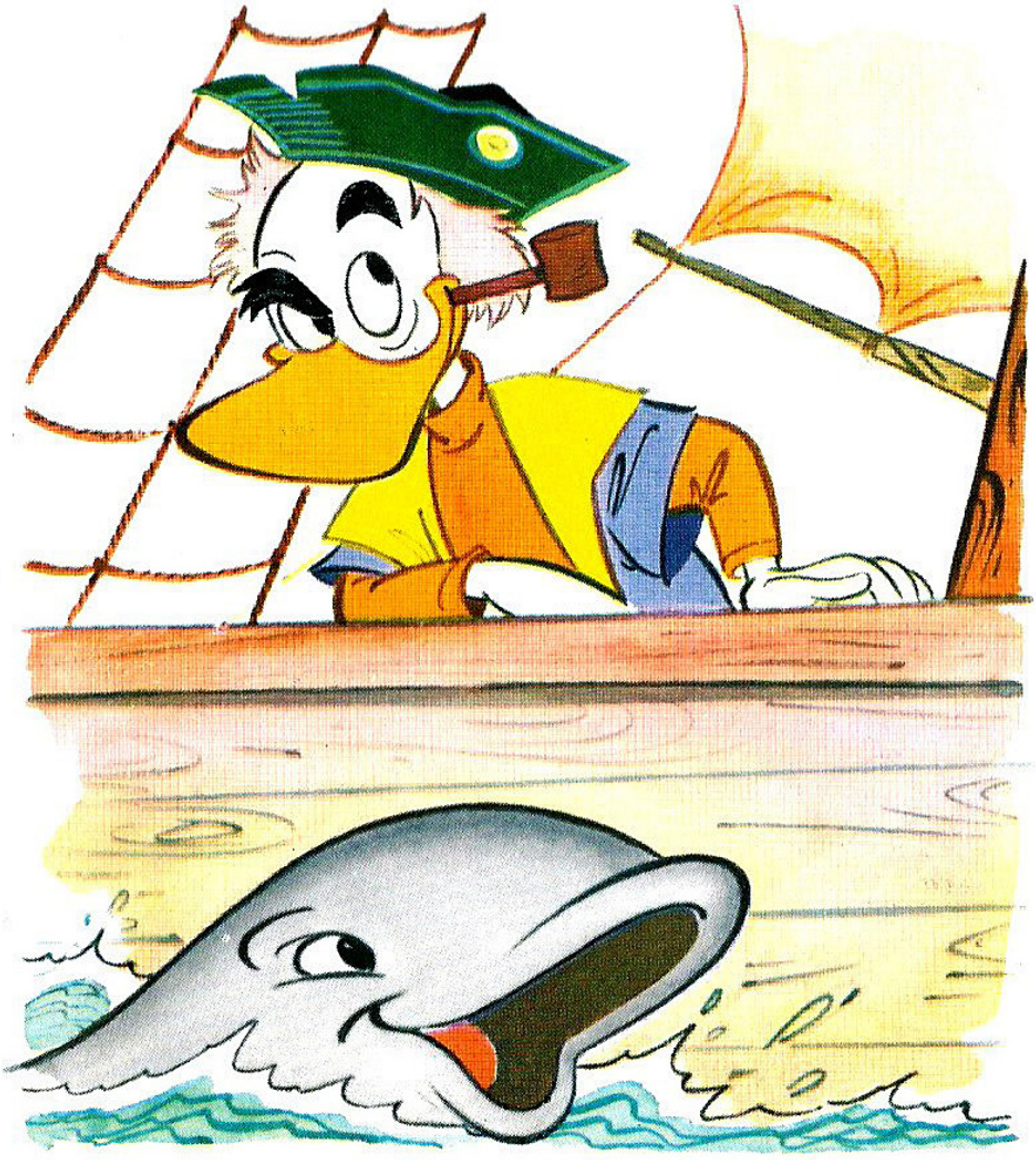


A PESCA DO ATUM

Dizem que a gente não deve acreditar em histórias de pescador, mas a Vovó Donalda aponta pelo menos uma exceção: as histórias de Mobidique. As aventuras desse lobo-do-mar e seu amigo golfinho, o Arquibaldo, não apenas são verdadeiras, como superam qualquer imaginação!

Por isso é sempre uma festa quando o Móbi aparece no sítio. Pois todos sabem que vão ouvir histórias realmente emocionantes.

– Emocionante mesmo é a pesca do atum! — começou ele — É um peixe forte, lutador! Para pescar em grande quantidade e depois vender, os pescadores usam



o **espinhel**, uma linha comprida cheia de linhas curtas que são atadas a cada dois metros. Na ponta de cada linha, um anzol com uma sardinha inteira!

Mas gostoso mesmo é ficar numa prancha ao lado do barco, ao nível do mar, com uma vara e um anzol sem farpa! Você não pode errar: logo que o peixe morde, tem de puxá-lo para dentro do barco, porque senão ele foge do anzol!

O atum é um peixe muito procurado e sua carne, macia e sem espinhas, é uma das iguarias preferidas dos que sabem comer bem. Por essa razão, a pesca industrial do atum é uma atividade cada vez mais intensa.

SALADA DE ATUM

Você vai precisar de:

- 1 1/4 kg de atum fresco
- 10 limões
- 2 tomates descascados e picados
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 pepino grande, firme, descascado e picado (sem as sementes)
- 2 colheres (de sopa) de picles picados
- 1/2 xícara de salsinha picada

Molho vinagrete:

- 1/2 xícara de azeite
- 3 colheres (de sopa) de vinagre
- 1/2 colher (de chá) de mostarda
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1 — Corte o peixe em quadradinhos, retirando as espinhas que encontrar.

2 — Faça uma mistura de água e sal: 1 colher (de sopa) de sal para 4 xícaras de água. Coloque o peixe num recipiente de vidro. Vá despejando a mistura de água e sal até cobri-lo totalmente.

3 — Junte o suco de limão. Deixe descansar na geladeira por 2 horas ou mais.

4 — Escorra bem o peixe num escorredor. Depois, coloque numa vasilha e junte os tomates, o pepino, a cebola, o alho, os picles e a salsinha. Misture os ingredientes do molho vinagrete e junte ao peixe. Sirva frio, como entrada. Se desejar, pode servi-lo também sobre uma folha de alface.

ESPAGUETE À MODA DO PATETA

No concurso de "melhor cozinheiro", o Gastão deveria ser o segundo a ir para a cozinha. Mas sua inscrição acabou sendo anulada porque ele dormiu a manhã inteira e, na hora do almoço, alguém veio entregar uma refeição prontinha que o próprio Gastão tinha ganho numa rifa . . .

Era sorte demais!

No outro dia, todos ficaram esperando o almoço do Pateta que prometia um espaguete à "moda Pateta" . . .

Todo mundo estranhou quando soube que o Pateta pretendia preparar também a massa e estranhou mais ainda quando viu que, entre os ingredientes, havia fita adesiva e cola!

— Tomara que tudo saia direitinho! — disse Mickey depois que o Pateta se trancou na cozinha — Ele adora comer espaguete começando pela pontinha e sugando o fio inteirinho!

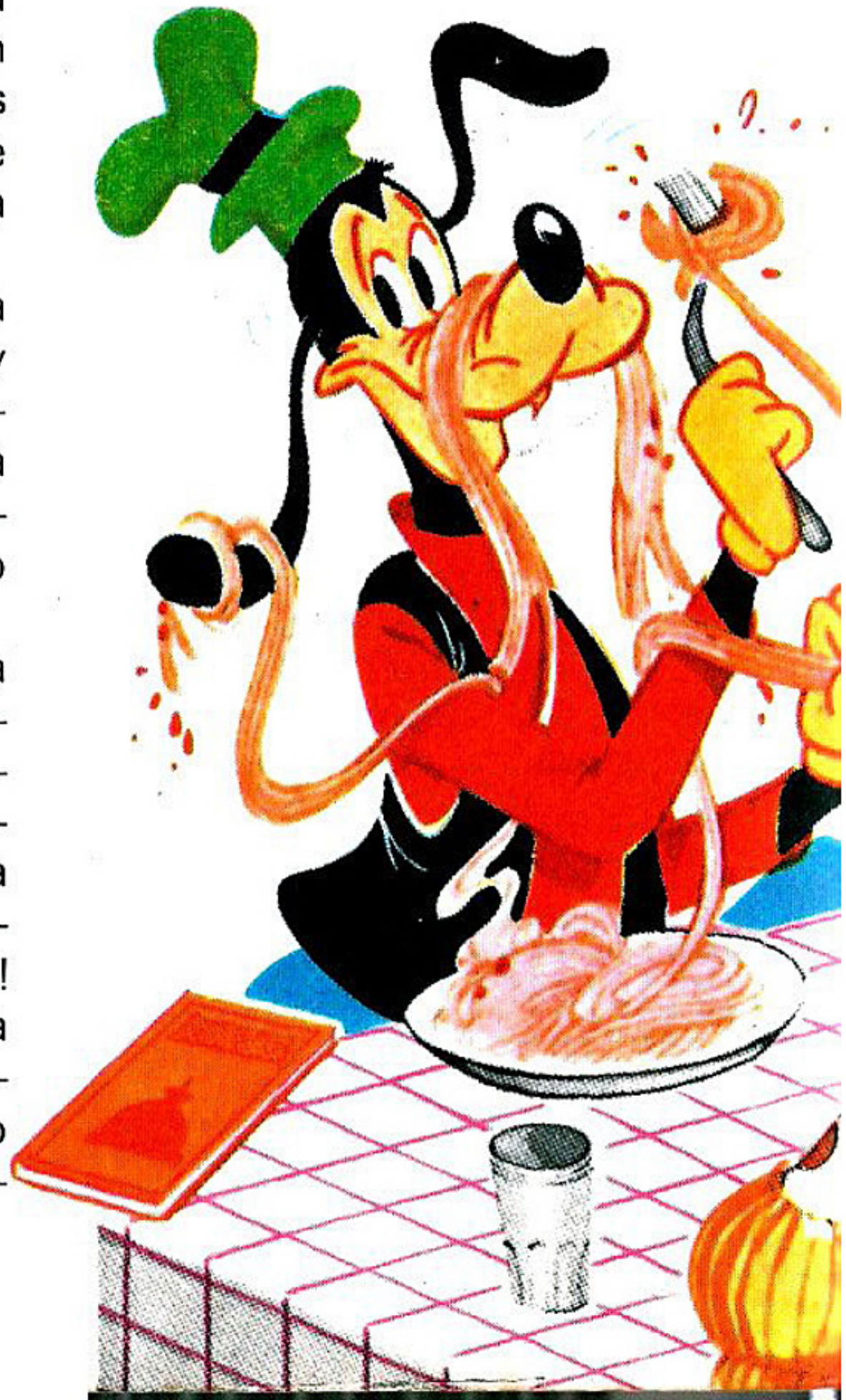
Mal sabia o Mickey que a "moda Pateta" era justamente um macarrão comprido e único para que o freguês pusesse uma ponta na boca e pudesse sugar o prato inteirinho de uma só vez!

Certa ocasião, ele tinha tentado amarrar as pontinhas do macarrão, mas não deu certo, porque os nozinhos travavam o macarrão contra os lábios . . .

E o macarrão compridíssimo saiu direitinho até que o Pateta resolveu testar a invenção antes de chamar o pessoal. A confusão e a barulheira foram tantas na cozinha, que Mickey veio correndo. Lá estava o Pateta todo enrolado no macarrão!

— Que foi, Pateta, não deu certo?

— Deu sim, Mickey! — respondeu o cozinheiro — Eu só não consigo achar a pontinha do macarrão!



O PIQUENIQUE DO PENINHA

Peninha escolheu um sábado maravilhoso para provar que era um bom cozinheiro. É que ele estava com uma idéia na cabeça . . .

— Pessoal! — disse ele, logo que todos se reuniram — Eu proponho um piquenique nas montanhas! Vocês vão ver como se prepara um almoço de campista!

Peninha tomou todo o cuidado para não esquecer de nada e a turma partiu.

— Agora — ordenou Peninha, pendurando os pertences nos galhos de uma árvore — vocês podem ir passear que daqui a uma hora o almoço fica pronto!

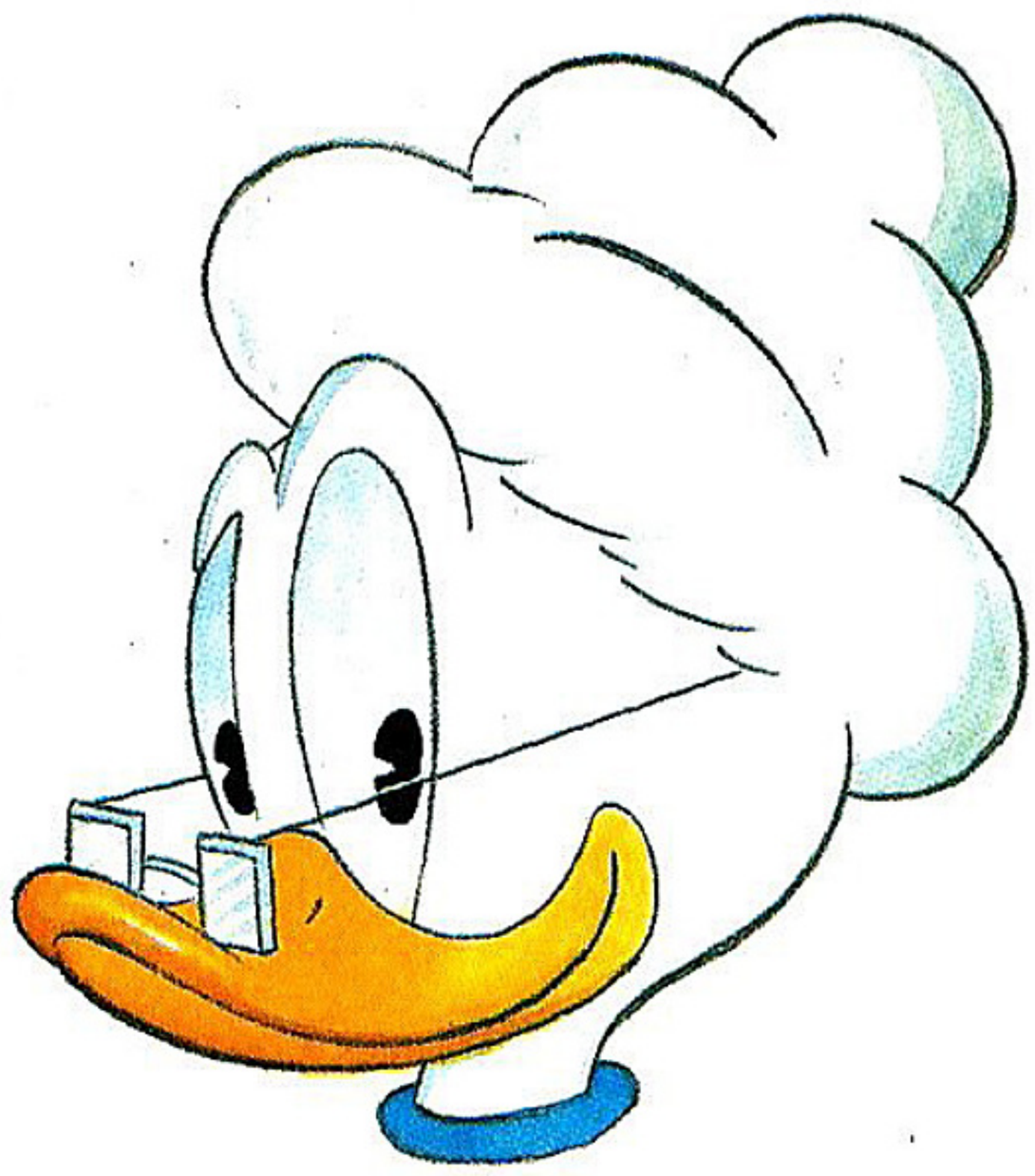
— Só se for pronto para jogar fora! — riu-se Donald enquanto se afastava.

— Humpf! Ri melhor quem ri por último! — resmungou Peninha, preparando uma frigideira com os temperos.

Uma hora depois, quando a turma voltou, lá estava o Peninha com a frigideira na mão e a cara mais desconsolada do mundo!

— Sumiu tudo! Alguém levou as sacolas que eu tinha pendurado na árvore! Levaram até a árvore!

É que o distraído do Peninha não tinha percebido que a "árvore" eram as galhadas de um enorme cervo que não gostou da brincadeira e foi-se embora levando toda a comida da turma!



ÍNDICE

História e Histórias da Alimentação do Homem
e da Arte Culinária 2, 5, 7, 9, 12, 16, 18, 20
28, 30, 36, 40, 46, 50, 56, 58, 60, 64, 66, 68, 70, 72
76, 79, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 95.

Receitas de Salgados 8, 25, 42, 48, 49, 54,
55, 59, 67, 68, 76, 85, 89, 93.

Receitas de Doces e Sobremesas 10, 19, 26,
27, 33, 34, 38, 39, 44, 45, 51, 60, 91.

Receitas de Sanduíches ..... 14, 31, 53.

Receitas de Sucos e Refrescos 6, 11, 15, 21
22, 57, 62.

Testes e Brincadeiras ..... 4, 35, 52, 71, 78.

Utensílios de Cozinha ..... 80, 81, 82, 83.

Manual da Vovó Donalda

MANUAIS Disney

Nham! Nham! Nham! Nham! Nham! Nham! Nham! Nham!

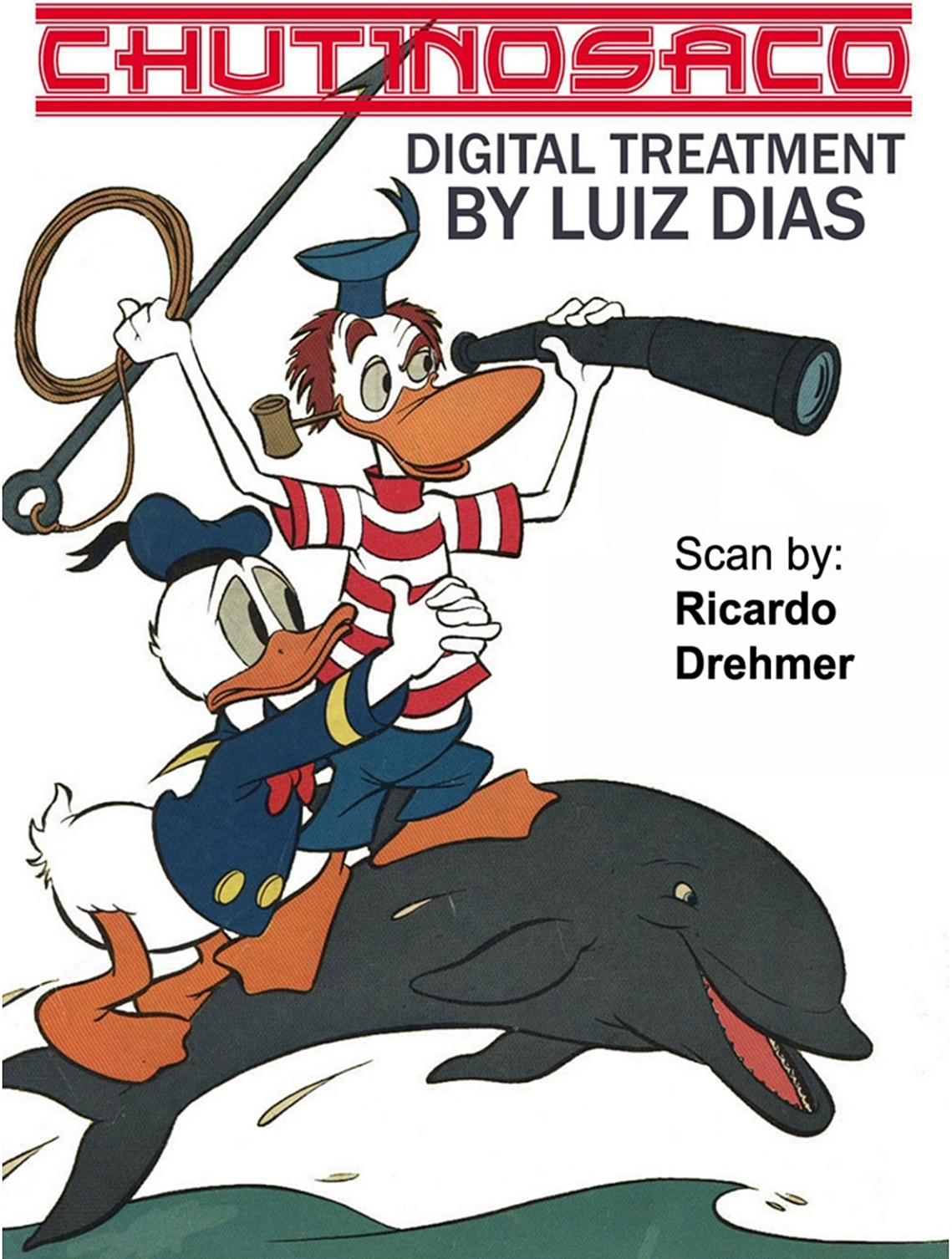
Acaba de sair do forno o mais delicioso dos manuais! Toda a arte da Vovó Donalda está agora ao alcance de suas mãos. Nunca foi tão fácil e tão divertido aprender a fazer doces, salgados, sanduíches, sorvetes, sucos e refrescos! Mas, além de receitas, este Manual tem outras mil e uma curiosidades!

A Comida nas Cavernas!
A Origem da "pizza"! Como nasceu o biscoito?
A Comida no Antigo Egito! E na Grécia Antiga!
De onde veio o cachorro-quente? E de onde vieram as mangas?
Como era a comida em Roma Antiga? E na Idade Média?
Os Docinhos das Sereias!
Como nasceu o sanduíche?
A história do sorvete! E do chocolate!
A Comida nas Cortes Francesas! A comida dos astronautas!
De onde veio a batata? E o que é que a feijoada tem?

O "Manual da Vovó Donalda" já está na mesa.
Sente-se e sirva-se à vontade!
Nham! Nham! Nham! Nham! Nham! Nham! Nham! Nham!

CHUTINOSACO

DIGITAL TREATMENT
BY LUIZ DIAS



Scan by:
Ricardo Drehmer

www.chutinosaco.blogspot.com